CLAUDIA

Abril 75

R$ 29,90
0770
ISSN 977-000985000-5

Aline Midlej

"No fim, a gente sempre volta para as pessoas. Tudo que a gente faz no jornalismo tem a ver com o impacto na sociedade"

WELLNESS
Dubai virou a capital do bem-estar

MAIS É MAIS
É hora de abraçar o maximalismo na decoração

ines249

IOF

btg pactual
mastercard

ines249

btg pactual

ZERØ

Para viajar, comprar ou cuidar de você, o BTG Pactual tem o cartão ideal. Todos com IOF Zero.

Aqui, você compra mais e paga menos: os cartões têm IOF Zero em compras internacionais. Além disso, você tem acesso a mais de 1.000 salas VIP no mundo todo e desconto de até 20% no acesso ao Terminal BTG Pactual. Quem espera mais de um Banco merece o BTG.

*Cartão sujeito à análise de crédito. A Campanha IOF Zero é válida exclusivamente para compras internacionais no crédito e no débito, por tempo indeterminado, e poderá cessar a qualquer momento sem aviso prévio. Não serão consideradas transações no cartão de débito internacional. Consulte o Regulamento.

ines249

Fale com CLAUDIA

Vendas Assinaturas

www.assineabril.com.br

Vendas corporativas e vendas em lote

assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento exclusivo para assinantes:

www.minhaabril.com.br

WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta-feira, das 9h às 17h30
atendimento@abril.com.br

Edições anteriores

Todo acervo publicado de Claudia
está no App Claudia. Baixe aqui

Licenciamento de conteúdo

Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um e-mail para: licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Licenciamento de marca

Para inserir as marcas do Grupo Abril em produtos e negócios, envie um e-mail para: licenciamento@abril.com.br

Para anunciar no espaço digital e impresso

E-mail: publicidade@abril.com.br

Trabalhe conosco

https://talentosabril.vagas.solides.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

Publisher: Fabio Carvalho
CEO: Mauricio Lima

CLAUDIA

Diretora de Núcleo: Helena Galante
Redatora-Chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Ana Luiza Bezerra, Beatriz Lourenço, Gabriela Nassif, Kalel Adolfo, Kamille Neris, Lorraine Moreira, Marina Marques
Arte: Laís Brevilheri, Luana Alves, Mika Nanba

www.claudia.abril.com.br
www.youtube.com/@ClaudiaOnline
Instagram: @claudiaonline
X: @CLAUDIAonline

VP DE PUBLISHING (CPO) Andrea Abelleira, **DIRETOR DE TECNOLOGIA** Filipe Gomes,
DIRETOR DE DISTRIBUIÇÃO E NOVOS NEGÓCIOS Erik Carvalho, **DIRETOR DE PUBLICIDADE** Ciro Hashimoto,
DIRETOR DE ASSINATURAS Alberto Pirro, **GERENTE EXECUTIVA DE PROJETOS ESPECIAIS** Juliana Caldas

Redação e Correspondência: Av. Alcides Sangirardi, 301,
Usina São Paulo – Espaço C, Cidade Jardim, São Paulo/SP, CEP 05672-015

CLAUDIA 770 (ISSN 0009-85000-5), ano 64/n° 11 é uma publicação mensal da Editora Abril.
CLAUDIA não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200,
Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700, Tamboré, Santana de Parnaíba, SP, CEP 06543-001

GoRead

GRUPO Abril
www.grupoabril.com.br

ines249

APRESENTADO POR AVON RENEW

AVON
RENEW
BHA*
CORRETOR DE MARCAS ESCURAS**
TRATAMENTO COSMÉTICO DE APLICAÇÃO LOCALIZADA
0,4% BHA
15 ml
aplicação precisa

Direto ao ponto: ciência e precisão no cuidado com as manchas

Com ativos exclusivos e tecnologia avançada, a nova linha Avon Renew Uniformizadores trata marcas escuras e revela uma pele mais uniforme e luminosa

Há marcas que contam histórias. Algumas lembram o sol de um verão intenso, outras surgem após fases de estresse e noites curtas, deixam a pele mais suscetível. E há as que chegam com o tempo, resultado natural da maturidade. Quase toda mulher já se viu diante do espelho tentando entender de onde veio aquela nova manchinha — e como cuidar dela sem agredir a pele.

CIÊNCIA E SENSIBILIDADE EM CADA FÓRMULA

Pensando nisso, Avon Renew, pioneira em inovação científica, apresenta a linha Renew Uniformizadores, que combina tecnologia exclusiva, alta performance e resultados visíveis em poucas semanas.

"As manchas impactam muito além da estética — afetam a autoconfiança. No Brasil, com alta exposição solar, cresce a busca por soluções eficazes e acessíveis. A linha nasce desse propósito: unir ciência e leveza para que cada pessoa se olhe no espelho e se sinta confiante", explica Vinicius Delmont, Head de Marketing Rosto e Corpo de Avon.

PRECISÃO QUE TRANSFORMA

A linha Renew Uniformizadores oferece uma rotina completa com fórmulas que unem ciência, sensorialidade e tecnologia exclusiva, desenvolvidas para tratar, hidratar e reduzir manchas da pele, respeitando as características da pele brasileira.

Corretor de Precisão Antimanchas

Com aplicador de precisão e ativos como AHA e BHA (alfa hidroácido e beta), que renovam e uniformizam a pele.

Creme Facial Noite

Atua durante o sono, regenerando, hidratando, reduzindo manchas e melhorando a textura da pele, além de suavizar sinais da idade

Creme para os Olhos

Ilumina o olhar e reduz olheiras, bolsas e linhas finas.

**A linha Renew Corretor de Marcas Escuras auxilia na redução de marcas escuras acumuladas, causadas pela idade, acne, descoloração, exposição solar, hiperpigmentação e olheiras, com resultados visíveis em apenas duas semanas. Para redução e prevenção de manchas solares, use a linha Renew Solar.*
***Baseado em um estudo de percepção do consumidor.*

PROTEÇÃO QUE TAMBÉM TRATA

Para proteger e potencializar resultados no cuidado antimanchas, a linha Renew Solar atua como um escudo de beleza inteligente, oferecendo tripla proteção – contra raios UVA/UVB, ação antioxidante e perda de colágeno – em fórmulas desenvolvidas especialmente para as necessidades da pele brasileira.

FPS 70

+ Protinol™

*Ajuda a minimizar rugas e flacidez, com **efeito matte por até 12h.***

FPS 50

+ Ácido Hialurônico

*Hidrata e preenche linhas finas; a versão com cor está **disponível em seis tonalidades e ajuda a uniformizar o tom de pele.** (com e sem cor)*

FPS 30

+ Niacinamida

*Controla a oleosidade por até 12h, **reduz poros e suaviza linhas.***

*Mais do que uma proteção solar, Renew Solar é um tratamento diário que **cuida, protege e valoriza a beleza natural, completando a rotina uniformizadora.***

PRODUZIDO POR **ABRIL BRANDED CONTENT**

ines249

CLAUDIA

NOVEMBRO 2025

ARTSY

10 INS-PIRA
Da literatura às compras, o mês está recheado de dicas requintadas

20 NA FRONTEIRA DA LÍNGUA
Eliane Marques, premiada autora de *Louças de Família*, fala sobre linguagem, território e seu novo romance, *Guanxuma*

24 JORNADA DE HEROÍNA
Entre direção e atuação, Tainá Müller encontra novos sentidos para sua arte

32 POR TRÁS DA MODA
Um olhar sobre as mudanças nas direções criativas que marcaram a temporada de Verão 2026

AMOR & SEXO

36 DEIXA TE FALAR...
Uma mãe que enfrentou o preconceito e a Justiça para tratar a filha com epilepsia rara

38 MINISTRA DO NAMORO
Por trás do discurso da "leveza", muitos homens ainda evitam a responsabilidade emocional

40 SÓ SEI FALAR DE AMOR
Uma reflexão sobre o *carpe diem* e a tensão entre desejo e vida real

ATUALIDADES & FUTUROS

42 ORAÇÃO AO TEMPO
Aline Midlej é nossa capa e fala sobre o propósito que a guia na vida e no jornalismo

52 FINANÇAS
A curiosa ligação entre patrimônio e matrimônio mostra como bens e descendência moldaram a história

54 CASA CLÃ MAMA 2025
Evento de CLAUDIA reuniu especialistas e pacientes para discutir prevenção do câncer

LIFESTYLE

58 FEITO NA BAHIA
Fabrício Lemos e Lisiane Arouca apresentam no Origem um novo menu motivado pelo Recôncavo

66 JARDIM SUSPENSO
Inspire-se pelo lar tropical da artista Isabela de Oliveira

74 MAIS É MAIS
Uma seleção de peças de design nacional que dão vida e personalidade ao décor

78 FRIO QUE AQUECE A ALMA
Vail, no Colorado (EUA), oferece um inverno completo com direito a esqui e conforto nas montanhas

WELLNESS

88 MENOPAUSA
O fim da vida reprodutiva exige atenção à saúde óssea

90 DELEITE NAS ALTURAS
Como Dubai se consolidou como destino de *wellness* com experiências de luxo e bem-estar

96 LONGEVIDADE
O que está em jogo quando vivemos mais do que planejamos?

SEMPRE EM CLAUDIA

8 EU E VOCÊ
84 HORÓSCOPO
98 QUEM VEM POR AÍ

CAPA
Foto Camila Tuon **Styling** Luana de Sá
Beleza Roberta Silva **Direção de arte** Kareen Sayuri

ines249

Colaboradores

Roberta Silva

Maquiadora há 20 anos, está na Globo desde 2017. A amizade nos camarins rendeu o convite para fazer o make de Aline Midlej no ensaio de capa. No set, se empolgou com a energia da equipe, formada só por mulheres, e confidenciou: “Foi o melhor trabalho que já fiz na vida. Já é meu xodozinho”.

Amanda Tropicana

Fotógrafa nascida no Rio de Janeiro e criada em Salvador. Profissional desde 2009, captura sua relação com a cultura afrobaiana e tem vasta experiência em fotografia documental e fotojornalismo. Já ganhou o Prêmio Nacional de Fotografia Pierre Verger e, nesta edição, fotografou o restaurante Origem, em Salvador.

Tiago Jokura

Jornalista por curiosidade e por esporte, passou bons anos na Abril, em títulos como MUNDO ESTRANHO e SUPER. Escalado para editar CLAUDIA neste e no próximo mês, já está se sentindo em casa de tão bem recebido pelas talentosas— e hospitaleiras — jornalistas e designers do time.

Foto Camila Tuon; **Colaboradores** Arquivo pessoal/Reprodução

ines249

Por que você faz o que você faz? No meio da loucura que sempre acompanha o fim do ano, me peguei pensando no quanto a vida adulta demanda só ir tocando o barco. Quem nunca pensou: "Semana que vem, quando tudo acalmar, daí eu vejo isso"? Mas as responsabilidades se acumulam, as demandas não param e a tal semana mais calma nunca chega! Parar para refletir no meio do turbilhão pode parecer impossível mas, de verdade, para mim é mais difícil ainda seguir sem saber um porquê.

Talvez seja coisa de jornalista. Na capa da nossa edição de novembro *(página 42)*, a âncora do *Jornal das Dez*, na Globonews, Aline Midlej generosamente nos oferece uma lição sobre como manejar o tempo (ou a falta dele). Tudo tem a ver com o propósito, essa palavrinha tão gasta, mas tão poderosa quando se traduz em ações. "Quando piso no estúdio, muitos brasileiros pisam comigo. Isso carrega uma força, uma beleza, do tamanho da responsabilidade", ela disse em entrevista à Carol Castro. Como é inspirador ver uma mulher ser quem é por inteira: vestindo roupas brancas às sextas, dia de Oxalá, sustentando o batom vermelho e exibindo o cabelo cacheado solto. Foi quando ela falou sobre sua decisões pessoais, porém, que tudo se encaixou: "Tenho escolhido, cada vez mais, passar tempo de qualidade com a minha família, com escolhas que tragam sentido para minha vida. O amor tem dessas coisas: quando você investe nele, recebe de volta. Mas você precisa escolher dar seu tempo — que é o que temos de mais valioso".

Quando vejo uma equipe feminina em afinada sintonia, como esta da foto acima, que acompanhou a sessão de fotos da capa, quando leio as pautas tão relevantes desta revista, que vai do bem-estar físico e financeiro às viagens e pausas, sem fazer distinção, ou quando olho para tudo que superei recentemente em nome do autocuidado, finalmente compreendo. Eu faço o que faço porque faz sentido para mim, porque os olhos brilham, porque o coração (essa bolota cheia de caprichos que bate acelerada no peito) assim quer. Viver é um grande privilégio e eu só posso agradecer por você escolher estar aqui, agora, junto com a gente.

Helena Galante

DIRETORA DE NÚCLEO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

Foto Mayra Azzi

ines249

CLAUDIA
artsy

Do melhor

O NOVO ROMANCE DE ELIANA ALVES CRUZ É DICA IMPERDÍVEL EM NOVEMBRO, JUNTO COM NOSSA SELEÇÃO DE BELEZA, MODA E ARTE

NO LIMITE

Guanxuma, livro da gaúcha Eliane Marques, explora relações pessoais e culturais na fronteira Brasil-Uruguai

JORNADA DA HEROÍNA

Atriz, diretora, produtora e mãe: Tainá Müller se desdobra para brilhar – e se transformar – em todos esses papéis

Foto Franklin Almeida

ines249

Acelera!

Novembro chega com test drive, kits de viagem para todos os gostos e dicas de arte, estilo e beleza para curtir a reta final de ano

EDIÇÃO KARIN HUECK

CARROS

Entre potência e leveza

Nas grandes cidades, onde o trânsito exige paciência, dirigir costuma ser uma tarefa mais funcional do que prazerosa. O **Omoda 5**, da Chery, no entanto, quebra um pouco essa lógica. Logo nos primeiros quilômetros, a direção leve, o silêncio do motor e o conforto interno chamam atenção por aliviar a tensão típica das ruas e avenidas. Dentro da categoria dos SUVs híbridos, ele se destaca por oferecer uma boa relação entre desempenho, tecnologia e preço.

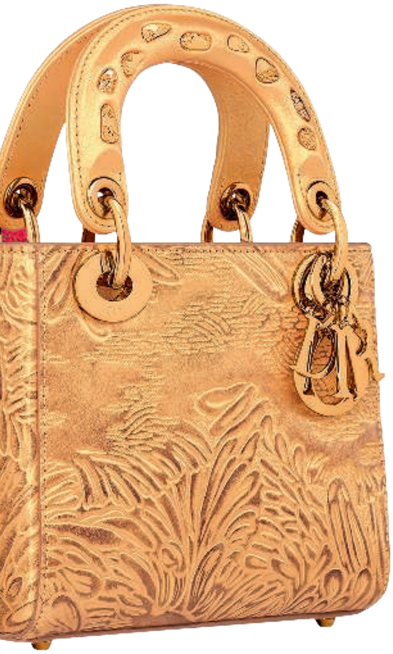
Já o **Omoda 7** tem tudo o que o primeiro oferece com uma pegada requintada. Maior e mais imponente, o modelo foi premiado no French Design Awards e capricha nos detalhes: tem assentos com ventilação e aquecimento, além de ajustes de altura, reclinação e distância entre banco e volante.

Em ambos, o sistema híbrido SHS se mostra prático: a autonomia é de mais de 1.000 km e, se não há ponto de recarga disponível, é possível alternar para o uso de combustível. O veredito de CLAUDIA: ambos cumprem com sucesso a missão de unir tecnologia, comodidade e estilo — mas o 7 é imbatível no quesito conforto. (KALEL ADOLFO)

Omoda 5, a partir de R$ 159.990, e Omoda 7, a partir de R$ 254.990

Fotos Divulgação

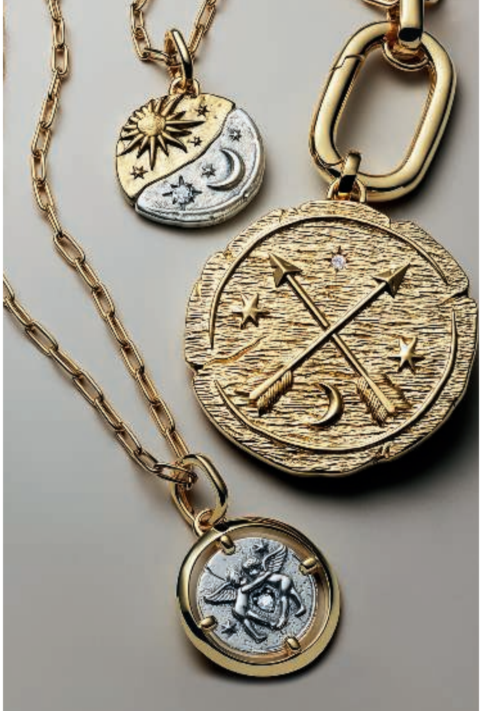
ines249



MODA

Escultura ou bolsa?

Há uma década, a Dior convida o público a decidir se cada nova versão da icônica Lady Dior é uma obra de arte ou um acessório. Criado em 2016, o projeto **Dior Lady Art** propõe que artistas do mundo todo imprimam suas ideias sobre a silhueta da *it-bag*, transformando a lenda em um manifesto pessoal — na encruzilhada entre arte e alta-costura. Nesta temporada, a brasileira Sophia Loeb está entre os nomes responsáveis por reinventar a peça, com cores vibrantes e texturas que evocam uma natureza exótica. (RENATA BROSINA)



JOALHERIA

Amuletos

Inspirada em moedas da Antiguidade Clássica, a coleção **Talismã, da Pandora**, representa uma ruptura dos tradicionais pingentes da marca. Os medalhões misturam símbolos universais — corações, flechas, elementos da natureza — a escritos em latim (como *amor vincit omnia)*, para convocar alegria, amor e prosperidade. Nada como carregar um empurrãozinho para boas energias. (KH) **Charms em prata ou banhados a ouro, a partir de R$ 379**

ines249

TESTAMOS

Para levar

Viajar é sempre um desafio para os cabelos. Para garantir que sobrevivam ao verão, avaliamos aqui os *travel size* mais populares do mercado. (KAMILLE NERIS)

ABEILLE ROYALE
GUERLAIN
ABEILLE ROYALE
GUERLAIN

MACIEZ EXTRA

A bisnaga gordinha é pequena e só rende quatro lavagens — um ponto negativo pelo custo. O shampoo limpa profundamente, enquanto o condicionador envelopa as mechas e as deixa desmaiadas em instantes. Mérito dos méis e geleias reais da fórmula. **O kit traz shampoo, condicionador e óleo (que não foi testado por CLAUDIA), Guerlain, R$ 894**

EUDORA
SIÀGE
HAIR-PLASTIA
EUDORA
SIÀGE
HAIR-PLASTIA
EUDORA
SIÀGE
HAIR-PLASTIA

MOROCCANOIL
MOROCCANOIL
MOROCCANOIL
HYDRATION
HYDRATION
2.4 FL.OZ. / 70 ml
2.4 FL.OZ. / 70 ml

ONDAS & MOVIMENTO

Este kit de viagem preza pela portabilidade: a tampa disk top é firme, evitando vazamentos na mala, e o produto acetinado espalha fácil nas mãos. Uma vez aplicado, o efeito são fios ultramacios e tratados a fundo. **Shampoo: R$ 90, condicionador: R$ 90, óleo capilar: R$ 109, Hydrating, Moroccanoil.**

L'OCCITANE
Immortelle
Pro-Jeunesse
Immortelle
Pro-Youth

DE DENTRO PRA FORA

A exposição solar pode agredir o couro cabeludo, e este sérum noturno é uma ótima pedida para amenizar esses danos. Basta algumas gotinhas massageadas antes de dormir para sentir a raiz mais leve. A fragrância suave é fiel ao legado francês da marca. **Sérum Pro Youth, L'Occitane, R$ 259**

PLÁSTICA NOS FIOS

Das opções testadas, esta se destaca pelo custo-benefício e perfume. A embalagem em bisnaga ocupa pouco espaço na mala e conta com dosador, liberando a quantidade exata para lavar e hidratar na medida certa. A máscara entrega efeito reparador instantâneo. Deixa o cabelo com aparência de salão mesmo fora de casa. **Kit Siàge Mini Hair Plastia, Eudora, R$ 72,99**

KEUNE
CARE
VITAL NUTRITION
SHAMPOO
SHAMPOOING
KEUNE
CARE
VITAL NUTRITION
CONDITIONER
APRÈS-SHAMPOOING

RAIZ SOLTINHA

Viagens longas pedem embalagens maiores, e nisso o kit da Keune se destaca. No banho, pouco produto já forma bastante espuma, garantindo limpeza intensa sem ressecar. O condicionador também é eficiente: uma pequena quantidade nutre todo o comprimento. Em pouco tempo, o resultado supera as expectativas, deixando as mechas sedosas, reluzentes e sem frizz por horas. **Shampoo e condicionador Vital Nutrition, Keune. R$ 130,69**

WELLA
ULTIMATE
LUXE OIL
30 ml
WELLA
ULTIMATE
LUXE OIL

MIX DE ÓLEOS

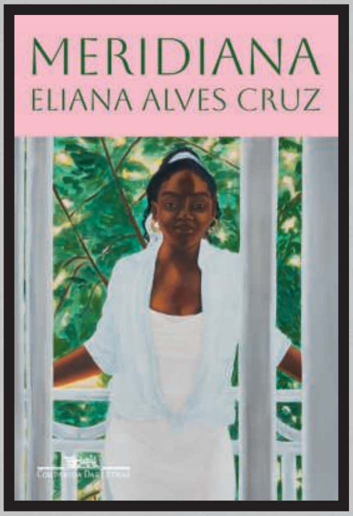
As bisnagas de 30 ml são bem pequenas, e só atendem viagens curtas. A experiência no chuveiro é rápida e supereficaz: o shampoo com óleos e ômega-9 limpa profundamente, enquanto a máscara deixa os fios emolientes em apenas 30 segundos. O melhor do produto é a válvula dosadora que evita desperdício e vazamentos – pode carregar sem medo! **Shampoo e máscara Ultimate Luxe Oil, Wella, R$ 99,80**

Fotos Divulgação

ines249

LITERATURA

Letra e música



Eliana Alvez Cruz mergulha na complexidade da ascensão social e dos laços familiares em seu novo romance, ***Meridiana.*** Aclamada por obras como *Água de Barrela* e *Solitária*, a autora carioca se aprofunda agora nas nuances da classe média negra no Brasil. (CLAUDIA LIMA)

Qual o enredo de *Meridiana*? O livro mergulha nas transformações de uma família que migra da favela para um condomínio. O enredo é contado por meio do pai, Ernesto, da mãe, Aurora, seus filhos e a personagem que nomeia o livro, Meridiana. É um mosaico que explora as tensões, as questões de pertencimento, identidade e como as marcas do passado colonial persistem no presente, mesmo em um novo status social.

Que mensagem você quis passar com este livro? Ele aprofunda as relações raciais no Brasil, indo além dos clichês do racismo para mostrar personagens mais densos e suas contradições. Eu não busco dar respostas prontas, mas levantar questionamentos. Quero refletir sobre a necessidade de não se perder de nós mesmos em ambientes que, às vezes, são hostis e adoecedores. É um convite para que o país se reconheça em sua complexidade.

A música sempre aparece nas suas obras? Por quê? Eu preciso de uma trilha sonora para que a história engate. Para *Meridiana,* criei uma playlist principalmente com black music que remete aos anos 70, já que o pai da família, Ernesto, foi jovem nessa época. É um resgate da cultura black na ditadura, período em que os bailes eram vigiados e a comunidade negra também sofria com a repressão, algo pouco retratado. A música não apenas ambienta, mas traz a história.

MODA

Onda viva

Inspirada nas curvas do paisagismo de Burle Marx, esta primeira parceria entre a marca de tênis **VEJA** e a de moda **Catarina Mina** foi apresentada na última SPFW. O aplique de crochê é feito por artesãs cearenses e fixado manualmente na loja da Veja na Oscar Freire. O resultado é conforto e beleza, em apenas 144 peças exclusivas. (KH) **Sandália ETNA, R$ 850**

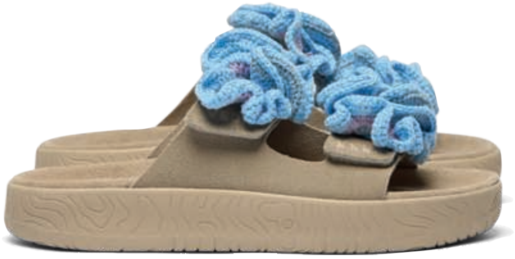


Foto Eliana Franklin Almeida

ines249

CINEMA

A vez de Emma Stone

O cineasta grego Yorgos Lanthimos mergulha em uma fábula ácida sobre paranoia, poder e crise existencial com **Bugonia**. O filme gira em torno de Michelle Fuller (Emma Stone), uma CEO de biotecnologia sequestrada por dois conspiracionistas (Jesse Plemons e Aidan Delbis) que a acusam de ser alienígena e de querer destruir a Terra. Ao contrário de um suspense comum, o diretor transforma essa premissa absurda em um debate sobre a sociedade contemporânea, misturando tecnologia, grandes corporações, colapso ambiental e teorias da conspiração.

A atuação da protagonista é o maior destaque. Com a cabeça raspada, sobra para seu olhar intenso representar uma pessoa ao mesmo tempo vulnerável e inteligente. O drama não é nada leve. Há quem possa achar lento o ritmo do interrogatório e a dinâmica entre refém e sequestrador. No entanto, o humor macabro se mistura à melancolia e à ironia – marcas registradas de Lanthimos. No fim, cabe ao espectador refletir sobre quem são os verdadeiros invasores. Um dos melhores lançamentos da 49ª Mostra Internacional de Cinema em São Paulo, com estreia marcada para 27 de novembro nos cinemas. (BEATRIZ LOURENÇO)

ines249

Fotos Bugonia Divulgação; **Potyra Lavor** Matheus Leite

MÚSICA

Bahia no centro

Por trás de grandes produções, há sempre uma equipe talentosa — mas nada funciona sem uma gestão eficiente. Essa é uma das chaves do sucesso da **IDW Company,** agência responsável por eventos como o Afropunk e a vinda de Beyoncé ao Brasil, em 2023, em um show fechado para 3 mil fãs. À frente do negócio está a publicitária **Potyra Lavor**, que compartilha os desafios e as estratégias que consolidaram seu empreendimento. (ANA LUIZA BEZERRA)

Como surgiu a ideia de criar a IDW e quais foram as apostas até alcançar os resultados de hoje?
A vontade de empreender sempre esteve dentro de mim. Sou filha de uma grande empreendedora que não completou o Ensino Médio, ainda assim, confesso que não achava que tinha esse talento. Com mais de 20 anos de carreira, ao completar 40, pensei: 'Se eu não fizer agora, não vou mais; preciso experimentar.' Pedi demissão de um grande grupo de comunicação na Bahia e atravessamos muitas coisas: sou mulher, nordestina, mas carrego privilégios por ser branca. Ainda assim, eu e minha sócia passamos por descrédito. Até hoje escuto: 'Quem é seu sócio?', como se não fosse possível duas mulheres, não herdeiras, construírem uma empresa com recursos próprios.

Como foi a produção da vinda da Beyoncé ao Brasil?
Foi um divisor de águas. Um projeto que mexeu com tudo: Brasil, Bahia, comunidade preta e LGBTQIA+. Quando recebemos o convite, tínhamos apenas quatro dias para estruturar tudo. Desenhamos a parte criativa e fixamos que trabalharíamos com talentos locais. Ver uma empresa nascida no Nordeste entregar um projeto para uma das maiores artistas do mundo confirmou que estamos no caminho certo. Mais importante do que o que fazemos é como fazemos e com quem construímos.

Como foi trazer o AfroPunk ao Brasil e romper o eixo Rio-São Paulo? Foi um presente! Recolocou a Bahia no mapa global da cultura e do entretenimento. Sempre digo que não é apenas um festival de música, mas uma plataforma de turismo e cultura. Só no ano passado, foram R$ 50 milhões gerados em Salvador, circulando majoritariamente nas mãos de talentos, empreendedores e pessoas negras. Acho que o público sente a verdade do projeto porque tudo é pensado com o propósito de estabelecer conexões verdadeiras e conteúdo autêntico.

ines249

ISDIN
FOTOULTRA
Redness
FPS 50
50ml

BELEZA

Pele em paz

O novo protetor solar **FotoUltra Redness**, da **Isdin**, é inimigo dos vermelhos. O primeiro deles, em sua forma mais previsível, é a queimadura solar. O segundo é aquela reação ruborizada, que até aparece após uma taça de vinho: a rosácea. Quem barra essa dupla são ingredientes como a niacinamida, que ajuda a reduzir os sinais da pele propensa à vermelhidão, e o Synthetic Sensitive Regulator, um complexo de ativos que auxilia na diminuição da reatividade cutânea. Além de, claro, contar com FPS50. (RB) **FotoUltra Redness: R$ 129,90**

GASTRONOMIA

Conexão França-Brasil

Do duo de cordeiro, servido com purê de queijo coalho e chutney de caju, ao polvo com tomates doces assados, creme de alho e pipoca de alcaparra, o novo menu do **Térèze**, no **Hotel Santa Teresa MGallery**, no Rio de Janeiro, reúne explosões de sabor. Assinado pela chef Luanna Malheiros, em parceria com o chef executivo do cluster de luxo da Accor, Jérôme Dardillac, essa evolução gastronômica reafirma, há 17 anos, a vocação franco-brasileira do restaurante — que alia a *haute cuisine* francesa a ingredientes locais e frescos. (RB)

ines249

CINEMA *Modernista*

O movimento modernista é uma fonte de estudo sem fim. E o longa de Flávia Castro, **Cyclone**, resgata uma personagem pouco explorada: Maria de Lourdes Castro Pontes, também conhecida como Miss Cyclone – única mulher a integrar o círculo liderado por Oswald de Andrade. Ambientada na São Paulo do início do século XX, a narrativa acompanha Dayse, interpretada por Luiza Mariani, uma jovem operária de gráfica que sonha em ser dramaturga e vê no teatro um caminho para a liberdade. Vivendo em uma sociedade conservadora, ela enfrenta o peso de uma gravidez não planejada, o julgamento moral de pessoas ao seu redor e o desejo de existir para além das funções impostas às mulheres. "Eu queria fazer um filme contemporâneo, que não fosse de época. O que me interessa é a subjetividade da protagonista. Tudo sem perder as características de seu tempo", diz a diretora.

Apesar de ser inspirado em fatos, esta não é uma biografia, já que pouco se sabe sobre o cotidiano de Dayse, morta aos 19 anos em decorrência de um aborto clandestino. A fotografia evoca a atmosfera de uma cidade em transformação enquanto Mariani entrega uma atuação contida, com silêncios que falam alto. "A sensação é de prestar homenagem a uma mulher que não teve tempo de se impor, de realizar e de existir. É como se eu estivesse reconstruindo uma história possível para ela", afirma a atriz. "O filme se passa em 1919 mas ainda reflete o presente de forma desconfortável", completa. **Cyclone, nos cinemas em 4 de dezembro. (BL)**

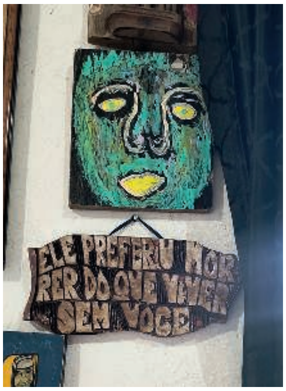
Fotos Divulgação

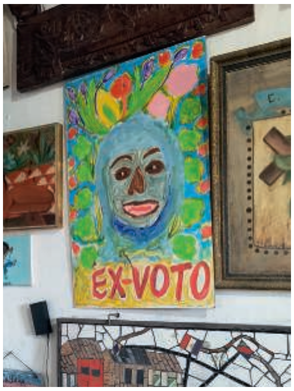
ines249

GALERIA DE ARTE

Á ÊLE
DOR DE FACÃO
BANDA VODU
AU
ESPADA DE S.JORGE
BABOSA
MALOQUEIRO
CHU
SÓ AMANHÃ
VENCE DEMANDA
PEGUARI

VAI CHEGAR UMA HORA EM QUE OS ENCANTOS VÃO REGER NOSSA VIDA


ELE PREFERIU MORRER DO QUE VIVER SEM VOCÊ



O casal Vilma Santos e José Eduardo mantém a casa-museu-escola há 15 anos em Salvador.

ARTE

Acervo do futuro

Em cada parede, um convite. Há arte nas escadas, nos corredores, nas salas, na cozinha e no terraço. O **Acervo da Laje**, que completa 15 anos de existência no subúrbio ferroviário de Salvador, nasceu para transformar o território a partir da beleza, construindo outros imaginários e futuros para a juventude. E funciona em uma casa-museu-escola, onde vivem e trabalham os professores e curadores José Eduardo e Vilma Santos. "Quem chega aqui conhece o mundo, e o mundo conhece a gente", diz Zé.

A construção do acervo faz parte da rotina. Os objetos vêm da rua, de antiquários e brechós, de viagens. Há centenas de obras de artistas, com destaque para os nomes locais. Chamam atenção as máscaras de César e Otávio Bahia, as palavras do subúrbio de Índio, os azulejos de Prentice e os trabalhos do próprio José Eduardo, o Zé di Cabeça, que acabou de fazer sua primeira exposição individual na galeria Pivô de Salvador.

E o espaço está longe de ser um museu tradicional. Pode tocar, fotografar. Não há nada guardado, está tudo à mostra. A brisa do mar entra fresca pelas janelas e a casa respira movimento com oficinas, exposições, atividades de pesquisa e catalogação e aulas de reforço com as crianças da comunidade — que elegeram a cozinha como lugar favorito.

No dia da entrevista, Zé colava pratos de louça no muro, em um processo terapêutico de esperar o tempo da argamassa. Vilma arrumava as malas para participar de um evento no Instituto Tomie Ohtake, em São Paulo. A agenda está sempre cheia. Neste semestre, mais um grande projeto: a Residência em Artes, Cultura e Extensão da UFBA, que aproxima a sala de aula dos territórios — e vice-versa. "Vai ter atividade na universidade, mas vai ter aqui também, para mostrar o que eu faço. Curadoria, cuidado, educação, comida. Vamos fazer uma grande programação." (CAMILA ALMEIDA)

Visitas agendadas de quarta a domingo, @acervodalaje

Fotos Camila Almeida

ines249

APRESENTADO POR Rede Américas

MAIS DO QUE ROSA

Mitos e verdades sobre o câncer de mama

Rede Américas reforça que prevenção e informação são gestos de cuidado que devem durar o ano todo

Cinthia Moreira, mastologista, ginecologista e obstetra do Hospital Samaritano Higienópolis, da Rede Américas

A Rede Américas é a segunda maior rede de hospitais privados do Brasil, com atuação em oito estados (SP, RJ, PR, BA, PE, MA, SE, RN) e no DF. São 27 hospitais e 42 unidades oncológicas, resultado da joint venture entre Dasa e Amil.

O Outubro Rosa pode até ter ficado para trás, mas o alerta permanece. A conscientização sobre o câncer de mama deve durar o ano inteiro — afinal, a prevenção não tem data marcada. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são esperados 73.610 novos casos por ano entre 2023 e 2025, o que equivale a 66,54 casos para cada 100 mil mulheres[1]. Quando identificada nas fases iniciais, a doença tem chances de cura superiores a 90%, o que mostra a importância do diagnóstico precoce[2].

Para fortalecer esse conhecimento e incentivar o cuidado contínuo com a saúde feminina, reunimos a seguir alguns mitos e verdades que ajudam a esclarecer as principais dúvidas sobre o tema.

UM CUIDADO QUE NÃO TEM DATA PARA ACABAR

O Outubro Rosa é um ponto de partida, não uma linha de chegada. O verdadeiro compromisso com a saúde feminina é constante. Guiada por esse propósito, a Rede Américas se dedica a oferecer um cuidado integral e acolhedor, reunindo um corpo clínico altamente especializado, atuação multidisciplinar e compromisso com a equidade no acesso à saúde.

Acesse **saudeamericas.com.br** para saber mais e marcar suas consultas e exames.

MULHERES JOVENS NÃO TÊM CÂNCER DE MAMA

MITO

Segundo Cinthia Moreira, mastologista, ginecologista e obstetra do Hospital Samaritano Higienópolis (SP), da Rede Américas, a doença é mais comum após os 50 anos, mas também pode acometer mulheres mais jovens.

A AMAMENTAÇÃO PROTEGE CONTRA O CÂNCER DE MAMA

VERDADE

Amamentar reduz o risco da doença, especialmente quando mantida por períodos mais longos. Mulheres que amamentam por 12 meses têm até 26% menos chance de desenvolver câncer de mama[3].

A MAMOGRAFIA CAUSA CÂNCER

MITO

"A mamografia utiliza uma dose muito baixa de radiação — cerca de 0,4 milisievert (mSv), unidade que indica a quantidade de radiação absorvida pelo corpo. É o equivalente à exposição natural de sete semanas de vida. É um exame seguro e altamente eficaz para o rastreamento", explica Cinthia.

O AUTOEXAME É SUFICIENTE PARA DETECTAR O CÂNCER

MITO

O autoexame é uma prática importante de autoconhecimento, auxiliando na detecção de nódulos, mas não substitui os exames de imagem e a biópsia, que são necessários para confirmar o diagnóstico[4].

O DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVA VIDAS.

VERDADE

"Quando o câncer é identificado cedo, as chances de cura são muito maiores e os tratamentos podem ser menos agressivos", reforça Cinthia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS. **1.** INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA) – MINISTÉRIO DA SAÚDE E INCA APRESENTAM PUBLICAÇÃO COM DADOS ATUALIZADOS SOBRE CÂNCER DE MAMA NO BRASIL- DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR/ASSUNTOS/NOTICIAS/2025/OUTUBRO/MINISTERIO-DA-SAUDE-E-INCA-APRESENTAM-PUBLICACAO-COM-DADOS-ATUALIZADOS-SOBRE-CANCER-DE-MAMA-NO-BRASIL#:~:TEXT=DE%20ACORDO%20COM%200%20ESTUDO,REGI%C3%B5ES%20SUL%2C%20SUDESTE%20E%20NORDESTE . ACESSADO EM 29/10/2025. **2.** SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA - DETECÇÃO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA PODE AUMENTAR EM ATÉ 90% AS CHANCES DE CURA – DISPONÍVEL EM: HTTPS://SBOC.ORG.BR/NOTICIAS/ITEM/3029-DETECCAO-PRECOCE-DO-CANCER-DE-MAMA-PODE-AUMENTAR-EM-ATE-90-AS-CHANCES-DE-CURA . ACESSADO EM 29/10/2025. **3.** MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS) - MULHERES QUE AMAMENTAM TÊM MENOR RISCO DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA. DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR/ASSUNTOS/NOTICIAS/2023/JANEIRO/MULHERES-QUE-AMAMENTAM-TEM-MENOR-RISCO-DE-DESENVOLVER-CANCER-DE-MAMA#:~:TEXT=MULHERES%20QUE%20AMAMENTAM%20T%C3%AAM%20MENOR%20RISCO%20DE%20DESENVOLVER%20C%C3%A2NCER%20DE%20MAMA,-LEITE%20MATERNO%20PROTEGE&TEXT=FUNDAMENTAL%20PARA%2 **4.** MINISTÉRIO DA SAÚDE / INCA – DIRETRIZES PARA DETECÇÃO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA NO BRASIL. DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW.INCA.GOV.BR/PUBLICACOES/LIVROS/DIRETRIZES-PARA-DETECCAO-PRECOCE-DO-CANCER-DE-MAMA-NO-BRASIL. ACESSADO EM 29/10/2025.

PRODUZIDO POR **ABRIL BRANDED CONTENT**

ines249

Na fronteira da língua

ines249

Autora do premiado Louças de Família, *a escritora gaúcha* **Eliane Marques** *fala sobre a influência do território entre o Brasil e o Uruguai na sua literatura e sobre seu próximo romance,* Guanxuma

TEXTO PAULA SPERB

A voz de Eliane Marques soa como música enquanto fala sobre seus livros. A relação com as melodias é tão íntima que a escritora canta enquanto conversa com CLAUDIA. *Oh, berimbau/pedaço de arame, pedaço de pau/juntou com a cabaça virou berimbau*, entoa a gaúcha, no ritmo dos tambores do Olodum.

Seu celebrado *Louças de Família* (Autêntica Contemporânea, 2023) venceu o Prêmio São Paulo de Literatura, 2024, na categoria “melhor romance de estreia”. Nele, Eliane narra, com voz singular e inventiva, a trajetória de uma família afro-gaúcha. A personagem Eluma, tia da narradora Cuandu, trabalha como doméstica na casa de uma família tradicional — e branca. Com a morte de Eluma, a narradora tece uma trama de memórias ancestrais.

Na obra, abunda um léxico específico da região da fronteira entre o Rio Grande do Sul e o Uruguai. Eliane é natural de Santana do Livramento, cidade gaúcha no limite entre os dois territórios. Por isso, a linguagem do livro é repleta de termos em espanhol.

“Sou passiva diante dessa linguagem. Não sou eu que escolho. Ela já habita em mim desde antes do meu nascimento, quando eu estava na barriga da minha mãe”, diz. A autora se refere ao chamado “portunhol”. Na fronteira, o termo, popularmente usado para identificar falantes do português que se arriscam em um espanhol improvisado, não tem cunho pejorativo. Ao contrário. Na região em que Eliane nasceu, “portunhol” é parte da identidade fronteiriça, com falantes que sabem tanto o português como o espanhol, mas que adotam uma terceira forma como dialeto.

“Apenas com a saída da fronteira, quando tu passas a olhar de fora aquilo que tu mesma dizes, que tu te dás conta que tu és habitada por essas duas línguas, por esse portunhol. Só assim te dás conta de que tu és ‘doble chapa’”, explica. Os “doble chapa” são tanto aqueles que possuem dupla cidadania — brasileira e uruguaia — como aqueles cuja identidade cultural foi moldada pelos dois países.

Somado aos neologismos como “minhatia”, “expaimeu”, os termos em espanhol tornam a dicção da narradora de *Louças de Família* inconfundível. Tal linguagem estabelece um diálogo direto com poemas de Oliveira Silveira (1941-2009). O poeta afro-gaúcho é especialmente lembrado neste mês de novembro, pois idealizou o Dia da Consciência Negra, celebrado nacionalmente no dia 20. Ainda que proposta por um gaúcho, a data não era feriado no Rio Grande do Sul até ser oficialmente incluída no calendário brasileiro em 2023.

PALAVRA CANTADA

Com sua literatura, Eliane joga luz sobre a história ancestral da população negra sul-rio-grandense, comumente apagada das narrativas. Foi ao falar sobre seu novo livro, *Guanxuma* — com lançamento programado para 2026 pela Autêntica Contemporânea —, que a escritora cantou a música *Berimbau*. Não raramente, as músicas regem a cadência dos escritos de Eliane. Foi o que aconteceu com uma cena específica de *Guanxuma*.

“Essa música entrou para o livro, na parte em que a personagem Eufrásia está lutando capoeira”, revela. A própria autora já praticou a arte marcial e não abre mão da rotina de exercícios físicos. Eliane corre diariamente na Redenção, como é chamado o Parque Farroupilha, em Porto Alegre. As corridas são embaladas por sambas nos fones de ouvido. “Um dia estava assim, muito para baixo, escrevendo. Tocou um tambor e me levantou, né?”, conta sobre sua relação com a música influenciando o processo criativo.

Fotos Luís Ferreira; **Intervenções** Laís Brevilheri

ines249

No próximo livro, a personagem Celestina também tem sua própria trilha sonora. *Dona Celestina, me dá água pra beber/Se você não me der água/Vou falar mal de você*, canta novamente durante a entrevista. A música da vez é *Caxambu*, de Almir Guineto. A Celestina do romance cuida de uma cacimba de água. Ela é uma rainha Ginga, descrita com o requinte de seus trajes típicos.

As roupas, aliás, são objeto de atenção da escritora, seja na pesquisa para o livro seja no cotidiano. Em *Louças de Família*, há descrição de trajes deslumbrantes e vívidas. Em *Guanxuma*, as vestimentas tradicionais do século XIX no Rio Grande do Sul das culturas bantas, dos indígenas, dos libertos, receberam um cuidado especial.

NO LIMITE ENTRE BRASIL E URUGUAI, ONDE ELIANE NASCEU, O "PORTUNHOL" É PARTE DA IDENTIDADE FRONTEIRIÇA, COM FALANTES FLUENTES EM PORTUGUÊS E ESPANHOL QUE ADOTAM UM TERCEIRO IDIOMA, MISTO, COMO DIALETO

"Eu simplesmente adoro moda. Esse gosto pelo bem vestir também é algo ancestral", diz. "Minha mãe era uma mulher muito chique. Ela andava sempre maquiada, bem vestida, de salto alto, perfumada. Lembro que ela tinha uma cômoda com vários perfumes. Criança, eu abria, usava os perfumes. Mas comecei a me maquiar, digamos assim, com mais de 25 anos. Porque aquilo não era algo que parecia importante para mim. Mas, na verdade, era. O que eu fazia era reprimir aquilo como se fosse algo fútil e não é", conta.

FRONTEIRAS ANCESTRAIS

Na sua rotina de cuidados, agora a maquiagem é tão essencial quanto suas tranças. Ela frequenta o salão Tranças África. "Quando estou lá, é mais do que me trançar. Porque ali escuto o português de Angola. Eu escuto as músicas que tocam por lá, palavras que elas utilizam que não há no 'pretuguês' do Brasil, mas há no pretuguês angolano", descreve.

Ela compara a experiência com aquela vivida pela personagem de

ines249

Americanah, livro de Chimamanda Ngozi Adichie. “No salão onde ela vai, tem mulheres da África, da América Central. Ela fica ali falando, sendo ouvida e trançada”, diz. Antes de falar sobre a cena, Eliane abre parênteses para elogiar a autora: “Maravilhosa, com roupas de estilistas da Nigéria, sempre divina”.

A gaúcha também publicou livros de poesia como *Poço das Marianas* (Escola de Poesia, 2021), vencedor do Prêmio Minuano, 2022, com poemas bilíngues em português e espanhol, *e se alguém o pano* (Escola de Poesia, 2015), que conquistou o Prêmio Açorianos, 2016 e *Relicário* (Grupo Cero, 2009).

Psicanalista e tradutora, ela é formada em Direito, área em que também tem mestrado. Depois de vencer o Prêmio São Paulo de Literatura, passou a participar de eventos literários. Eliane é auditora do Tribunal de Contas do Estado-RS, mas está em licença para terminar o livro. Entre as leituras que a marcaram, cita nomes como Buchi Emecheta, autora da Nigéria, o marfinense Ahmadou Kourouma e o também nigeriano Chinua Achebe, autor de *O Mundo Se Despedaça*. “Esse livro me introduziu na literatura africana de um modo completamente irrevogável”, diz Eliane, sempre em busca de novas fronteiras. □

TRECHO INÉDITO

Guanxuma *tem lançamento previsto para maio de 2026, mas você já pode ler um pedacinho em primeira mão*

Ao pressentir nas vísceras a presença de Eufrásia e Sebastião, kiama pareceu pedir amparo. Lançando-lhes um bufo, sacudiu os cornos meneou o rabo castigando-se pelos flancos. Com a saliva, feito água da chuva, encharcou os buracos da pele deles. Dos braços. Água da chuva, a dádiva das divindades. E o bafo que escapou da boca-kiama tocou as argolas de ouro de Eufrásia. Desde então ela entendeu a expressão ouro purificado pelo fogo. E se apressou em saldar as dívidas de nascimento. Apressa-te em saldar as dívidas de nascença, ouviu não sabe de onde, uma dívida que gera marés feito mar e, à vazante, deixa a marca nas areias fósseis. E toco-toco, kiama também ouviu. Tinha bom ouvido. Mas. Perseguido pela turba mugrenta, toco-toco, pulou pro lado esquerdo. Toco-toco. O casal permaneceu impávido no meio da redoma de amor quebrada pela quentura bafenta. Sebastião padeceu duma indomável aflição. Foi invadido por um perfume de gardênias manchadas de menga que, num esforço, aprisionou na laringe. Eufrásia apertou os dedos dele, com força, deixando liberto apenas o polegar. Ela quis correr, quis ter raiva de seu ofício de lâmpada pequena, de suas mãos miudezas que sustentavam nada além das tarefas múltiplas de sempre. Ambos tiveram vontade de jogar tudo ao chão, tudo sobre o ponto riscado. Paft. Espatifado o tabuleiro. Paft. Espatifado o cântaro. E água. E kituutis esparramados. Oferecidos à bolsa faminta da terra. Uma oferenda. E a fuga abençoada. Seria uma boa oportunidade pra fuga. Retornar ao sítio que foi trono pra ele e pra ela, onde rainha ou súdito, escravizador ou escravizada, nunca saberiam se na obediência ou no mando radicava a calamidade. Eufrásia carregaria o banquinho. Lule, o amoroso. E a fútu. Sebastião a acompanharia com suas bochechas sujas de pão molhado. São as bochechas que fazem grande o rosto. Hum hum. São as bochechas. No entanto, permaneceram envoltos na polvadera enquanto a turba, em seu alarido, perturbava, e muito, a calada solidão do deus kilumbu.

Outro dia, pra frente, mbazi, naquele mesmo cruzo, se perguntaram do que quiseram fugir se alforriados havia anos.

ines249

Jornada de HEROÍNA

***Tainá Müller**, agora diretora e produtora, explica como vive seus desafios e transformações*

TEXTO E EDIÇÃO DE MODA RENATA BROSINA
FOTO PABLO SABORIDO **BELEZA** DÉBORA BITENCOURT

Assistente de fotografia Erick Diniz **Tratamento de imagem** Clara Canepa **Agradecimento** Palácio Tangará

ines249

Tainá veste regata
com detalhes
em metal e calça
de alfaiataria
Louis Vuitton

ines249

ines249

Estou tentando entender que espaço é esse que estou criando

*

Tainá usa vestido com monograma e jaqueta de couro **Louis Vuitton**

ines249

ines249

Tainá usa camisa com amarração e calça de alfaiataria **Louis Vuitton**

ines249

Tem horas em que o corpo não aguenta bancar a super-heroína da sua própria vida

*

Tainá usa colar, vestido
e jaqueta de couro
Louis Vuitton

ines249

Toda história de transformação tem algo de épico — ainda que não envolva dragões ou espadas, e, sim, coragem, intuição e risco. O escritor Joseph Campbell descreveu esse tipo de trajetória como "a jornada do herói", um ciclo em que alguém atravessa provações, se transforma e retorna ao mundo com algo a oferecer.

Tainá Müller acaba de trilhar esse percurso de reinvenção. Subiu ao palco, em 12 de outubro, no Festival do Rio, para receber o prêmio de Melhor Longa-Metragem Documentário ao lado de Ísis Broken, com quem codirigiu *Apolo* — contando a gestação natural de um casal trans. A sensação foi, como ela diz, de chegar ao cume do Everest.

É a validação de um novo horizonte que já vinha intuindo — a compreensão de que era hora de dar forma a seus sonhos, inclusive àqueles de antes de ser atriz. "Quando fiz 40 anos, comecei a passar por uma transformação, cognitiva até, sobre quem eu gostaria de ser na vida", conta.

Aos 43, sabe que a hora é agora. Nascida em Porto Alegre e com uma carreira de 20 anos marcada por papéis memoráveis na televisão, a geminiana não esconde que a inquietude e a descoberta são seus principais combustíveis. "A curiosidade me move. E a criatividade é consequência de uma elaboração sobre o que você vai descobrindo com ela", comenta, dizendo-se viciada em estudar por conta própria. Prova disso é que cursou dois anos de filosofia na PUC-RJ e, atualmente, estuda psicanálise uma vez por semana. "Foi ali que comecei a entender que eu queria ser uma artista criadora, muito além de ser apenas uma intérprete", explica.

TODAS POR UMA

Ainda em tempos de solo gaúcho, quando se dividia entre a faculdade de jornalismo pela manhã, o trabalho na MTV porto-alegrense e a cobertura de shows à noite, já experimentava o sabor de dirigir pequenos programas. "Eu já era chefe com 20 anos", diverte-se.

A agora atriz-diretora-produtora sabe que esse lugar de atriz-criadora não é usual no mercado. "É mais frequente ver isso no teatro, mas, no audiovisual, ainda é raro. Estou tentando entender que espaço é esse que estou criando", reflete.

De fato, Tainá se viu atravessando múltiplas frentes no desafio de produzir um filme independente. Ao longo desses quatro anos, também gravava *Bom Dia, Verônica*, da Netflix. "Foi uma jornada longa, em que fiquei movida a trazer essa história para o mundo a qualquer custo. Mas não gosto de romantizar a sobrecarga. Isso me cobrou um preço", relembra. No mesmo período, subiu aos palcos com a peça *Brilho Eterno*, colaborando no texto e na dramaturgia. "Ainda em *Bom Dia, Verônica*, eu já me sentia para além de apenas pegar o texto e interpretar. Também tive espaço para colocar minha visão na personagem", confessa.

No papel de Verônica, com três temporadas de sucesso no Brasil, Tainá entrou em um mundo desconhecido. "Ela me trouxe um sentido de potência que eu não imaginava. E até de potência física que você acaba internalizando. Eu nunca fiquei tão forte quanto na época de Verônica", lembra ela, que para viver a personagem, treinava vários tipos de luta e aprendeu a atirar.

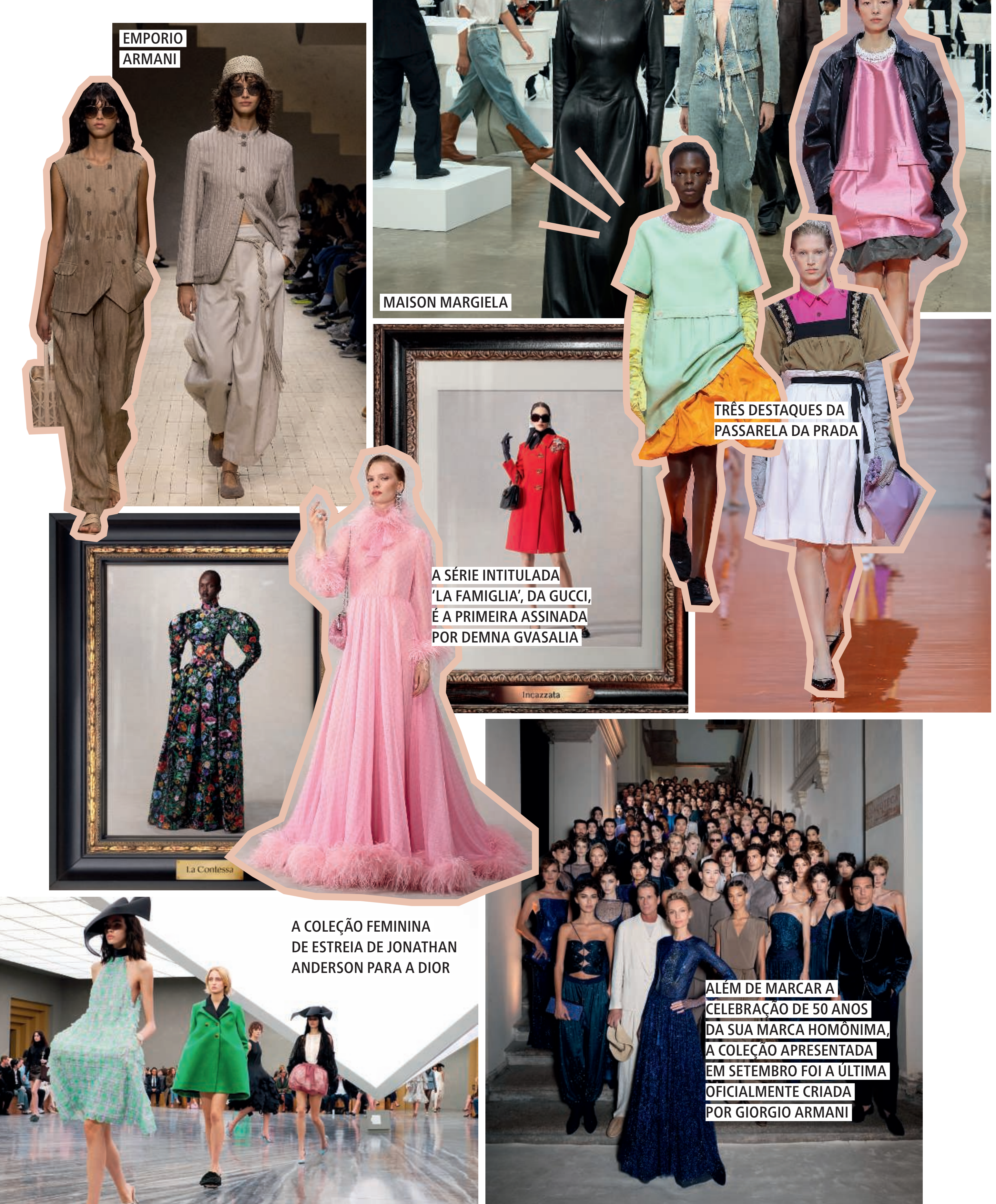
"A Verônica era o oposto do que vivi quando comecei na minha carreira de atriz. Até então, eu era a namorada do personagem que saía brigando, a personagem feminina que desestabilizava e era o objeto de desejo do sujeito masculino", comenta. Para ela, interpretar um sujeito feminino, que deu título a um seriado da maior plataforma de streaming do mundo, foi a chance de experimentar a rotina desbravadora de uma mulher, mãe de dois filhos adolescentes, que parte para a luta para salvar outras mulheres. *[Alerta de spoiler]:* "E ainda precisou forjar a própria morte para dar conta dessa obrigação profissional", diz. No entanto, ela já experimentara outros papéis desafiadores.

A inesquecível Marina, de *Em Família*, de 2014, foi um exemplo marcante. "Eu protagonizei o primeiro casamento lésbico da TV aberta no Brasil. Esse momento me abriu uma porta de curiosidade e de investigação sobre essas novas formas de estar no mundo", diz. Uma delas foi estudar mais uma vez — no caso, filosofia feminista com Djamila Ribeiro e Márcia Tiburi. "Foi assim que descobri sobre feminismo interseccional, uma das bases para chegar ao início do caminho de *Apolo*", conta.

Aprender sobre o que é ser mulher contemporânea também é ter noção sobre o alto nível de exigência e de autoexigência. E foi em uma viagem a Bali, neste ano, que ela descobriu que precisava afrouxar essa cobrança. "Foi a primeira vez, desde que o *[filho]* Martin nasceu que viajei sozinha", conta ela, que sempre desejou voltar à Ásia, continente em que viveu quando era modelo. "Tem horas em que o corpo não aguenta bancar a super-heroína da sua própria vida", finaliza. □

ines249

Por trás da moda



EMPORIO ARMANI

MAISON MARGIELA

TRÊS DESTAQUES DA PASSARELA DA PRADA

A SÉRIE INTITULADA 'LA FAMIGLIA', DA GUCCI, É A PRIMEIRA ASSINADA POR DEMNA GVASALIA

A COLEÇÃO FEMININA DE ESTREIA DE JONATHAN ANDERSON PARA A DIOR

ALÉM DE MARCAR A CELEBRAÇÃO DE 50 ANOS DA SUA MARCA HOMÓNIMA, A COLEÇÃO APRESENTADA EM SETEMBRO FOI A ÚLTIMA OFICIALMENTE CRIADA POR GIORGIO ARMANI

ines249

Na moda, o tempo é o melhor estilista?

Com uma sucessão incansável de estreias, a temporada de Verão 2026 foi, sem dúvida, uma das mais marcadas por mudanças nas direções criativas. Mas será que uma primeira coleção já basta como veredito?

Onde o sol é mais forte, a sombra é mais escura. Na moda, essa mesma regra se aplica a um grupo seleto de grifes que alcançaram o pináculo da indústria do luxo e, invariavelmente, são raras as interferências capazes de ofuscá-las. No entanto, tamanha importância as torna vulneráveis a julgamentos e especulações.

Nos comandos criativos — tema que balançou as expectativas nos últimos doze meses —, suspense, ansiedade e medo do futuro expuseram fragilidades e incertezas, à beira de uma dança das cadeiras que começou a se resolver nesta temporada de Verão 2026, tanto em Milão quanto em Paris. E, claro, a primeira entrega é sempre a imagem que conta, ainda que nem sempre seja justo julgar uma estreia.

A maior prova vem da Prada. Em fevereiro de 2020, Raf Simons se juntou a Miuccia Prada na cocriação da marca. À primeira vista, tudo parecia promissor, mas deixava margem à dúvida: como uma diretora criativa com narrativas tão estabelecidas poderia dividir a criação com um estilista de ideias tão distintas? O *debut* foi decepcionante. Para os acólitos da Sra. Prada, um choque minimalista que parece finalmente ter encontrado equilíbrio.

Dar tempo às adaptações, chegadas e partidas é essencial para o mercado. O diálogo entre os dois criadores é agora harmônico — e, neste Verão 2026, ainda mais sedutor. As peças parecem libertas das hierarquias impostas pela sociedade e, por isso, a silhueta se desprende do corpo. O estudo de reconstrução do vestuário feminino surge como brincadeira leve e radical. As saias reúnem os elementos preferidos da estilista italiana, introduzindo assimetria. Os sutiãs abandonam a estrutura e os uniformes se deixam levar a um novo cenário: o vestido de festa. Há traços do designer belga, mas é Prada. Puramente Prada.

Antes de falar sobre os novos começos, é preciso reconhecer um fim — que sinaliza o encerramento de uma era. Emporio Armani e Giorgio Armani apresentaram suas últimas coleções orquestradas nos mínimos detalhes pelo próprio idealizador. Elegantes e atemporais, refletem o extrato máximo do luxo — patamar que poucos alcançam. Mas, não muito diferente do tempo de vida de Armani, os responsáveis pelas apresentações conhecem intimamente o gosto e potência estética do fundador. O futuro não deixa dúvidas sobre a excelência que deve ser mantida diante de seu legado.

Quanto às estreias italianas, só bons frutos após um semestre de espera. Durante a abertura do calendário milanês, Demna Gvasalia surpreendeu com “La Famiglia” — reacendendo o amor por Gucci — seja pelo visual ou pelo carisma que carrega. O destaque não foi o *lookbook* compartilhado nas redes, mas o curta *The Tiger*, estrelado por Demi Moore e dirigido por Spike Jonze e Halina Reijn, com personagens vestindo as peças, das superdecoradas às versões mais “casuais”.

Fotos Getty Images (Balenciaga)/Divulgação; **Colagens** Laís Brevilheri

ines249

Por trás da moda

MAISON
MARGIELA

BALENCIAGA

MAISON
MARGIELA

Na Bottega Veneta, sob o olhar de Louise Trotter, sopro de frescor com sequências de *Intrecciato* (trabalho manual assinatura da *maison*) em itens que fazem pensar: “Por que isso não foi feito antes?”. A Versace, com Dario Vitale, traz a reinterpretação contemporânea da mulher Versace: sensualidade intensa, sem saudosismo caricato.

Na França, entre Hermès, o primeiro *prêt-à-porter* de Glenn Martens para Margiela e a nova era da Balenciaga de Pierpaolo Piccioli (que resgatou o glamour perdido por mais de uma década), trava-se a grande batalha. De um lado, Dior, com Jonathan Anderson, cria uma coleção feminina em tempo recorde, remodelando ícones da grife. Do outro, Matthieu Blazy, há quase um ano na Chanel. Nenhum foi de tirar o fôlego, mas Jonathan entregou o inédito, sem influência direta do tempo de Loewe.

Na Chanel, Matthieu, com acesso profundo aos arquivos, optou pelo seguro. Não decepciona, mas esperava-se mais — e menos influência de seu tempo na Bottega Veneta. Blazy, com acervo imenso de referências, deve evoluir, e qualquer julgamento precipitado seria desrespeitoso. A avaliação justa ainda está por vir. Assim como o vinho, as duas *maisons* certamente ficarão melhores com o tempo. Mesmo revolucionárias, o jogo muda quando não está nas mãos de seus idealizadores. E é assim que Jonathan e Matthieu seguem expostos ao escaldante sol do meio-dia. □

Renata Brosina
@renatacbrosina é jornalista e editora de moda com foco em luxo e sustentabilidade

ines249

CLAUDIA
amor&sexo

Pesados

HOMENS DIZEM QUE QUEREM LEVEZA, MAS NÃO TÊM É CORAGEM DE SE ENVOLVER DE VERDADE

Imagem Criada por IA

MÃE FORA DA LEI

Ela luta contra o sistema para dar à filha com epilepsia rara uma vida sem dor

CARPE DIEM 2.0

Como o sentido de "aproveitar a vida" muda com o tempo

ines249

Salvar Carol era crime

Uma mãe desafiou o preconceito, o sistema e a própria lei para dar à filha com epilepsia rara uma vida sem dor

ines249

Liane nunca imaginou que a maternidade viria acompanhada de tanto medo. Em janeiro de 2010, nasceu Carol: um bebê saudável, com quase 4 quilos, notas 9 e 10 no teste de Apgar — exame que avalia a vitalidade do recém-nascido logo após o parto. Mas sua história virou uma luta diária contra o tempo, o preconceito e a burocracia brasileira.

Nos primeiros dias de vida, Liane notou sinais estranhos: os bracinhos se esticavam e os olhos reviravam durante a amamentação. O que os médicos chamavam de movimentos involuntários eram, na verdade, convulsões. Ainda com poucos dias, Carol teve uma crise severa nos braços da mãe: o corpinho enrijeceu, ela ficou roxa, quase sem vida. O socorro chegou a tempo — e Carol sobreviveu. Foram meses de idas e vindas a hospitais, tratamentos frustrados e diagnósticos imprecisos.

Só aos dois anos veio o laudo que mudaria tudo: Síndrome de Dravet — uma forma rara e grave de epilepsia, que rouba a infância com crises constantes. Liane deixou a carreira como professora para se dedicar à filha. Entre consultas e dezenas de remédios, a família mergulhou em buscas por alternativas. Foi assim que, em 2014, assistindo ao documentário *Ilegal*, viu uma possível esperança: a cannabis medicinal. Mas o que parecia uma solução se transformou em nova batalha — agora contra a burocracia. Conseguir a liberação do óleo era quase impossível, e enquanto isso Carol acumulava prescrições: até seis anticonvulsivos ao mesmo tempo, todos com fortes efeitos colaterais. Quando finalmente conseguiu autorização para importar o óleo, veio outro obstáculo: o custo. Um único frasco ultrapassava R$ 3 mil — valor impagável para uma professora afastada. A Justiça determinou que o Estado do Rio Grande do Sul e a Prefeitura de Canoas deveriam custear o tratamento, mas nenhum assumia a responsabilidade. Enquanto os governos empurravam o problema, Carol seguia sem o remédio.

> “
> **LIANE OLHOU PARA A FILHA E ENTENDEU: SALVAR CAROL NÃO ERA UMA ESCOLHA — ERA UMA QUESTÃO DE VIDA OU MORTE**

Nos primeiros meses, o tratamento só foi possível graças à solidariedade: rifas, vaquinhas e um doador que apareceu após uma reportagem local.

Foi então que Liane procurou outras mães que enfrentavam a mesma luta. Participou da Marcha da Maconha em São Paulo, conheceu mulheres autorizadas a plantar e produzir o próprio óleo e recebeu um gesto de coragem: uma seringa com 1 ml de óleo artesanal de cannabis. Pouco, mas suficiente para provar que havia esperança. Com o sucesso do pequeno frasco, Liane decidiu plantar para garantir a continuidade do tratamento. Cultivou escondida, no quintal de casa — correndo o risco de ser presa ou perder a guarda da filha — e entrou na Justiça com um pedido de *habeas corpus* preventivo. Em 2018, Carol começou a usar o óleo feito pela mãe. Vinte dias depois, as convulsões cessaram. De cinco anticonvulsivos pesados, restaram apenas oito gotinhas diárias. A menina que não brincava, agora acordava querendo correr, rir e se divertir. Hoje, Carol vive uma adolescência possível: feliz e livre das crises que a aprisionavam.

Liane sabe que sua vitória não é o fim — é um ponto de partida. “Não posso fechar a porta de casa só porque minha filha está bem”, costuma dizer. A luta é coletiva. Por todas as famílias que ainda enfrentam preconceito e um Estado que se rende à moral conservadora mesmo diante de evidências científicas. Porque o amor de mãe é mais forte do que qualquer lei ou obstáculo. Certo dia, Liane olhou para a filha e entendeu: salvar Carol não era uma escolha — era uma questão de vida ou morte. ◻

Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

Foto Getty Images; **Ilustração colunista** Cássia Roriz

ines249

O PESO DA TAL LEVEZA

Por trás do discurso do "deixar fluir", há uma geração de homens que teme se responsabilizar emocionalmente

ines249

Toda vez que um homem chega com aquele papo de "leveza" ("você precisa ser mais leve", "as coisas entre a gente precisam fluir" ou "eu não quero nada pesado"), meus pelos se arrepiam como os de um gato prestes a brigar. É físico. Instintivo.

Meu corpo entende antes da minha cabeça: vem aí mais um confundindo paz com covardia emocional. Por muito tempo, eu não entendia o que era essa tal leveza que tanto pediam de mim. Eu achava que já era leve. Sou bem-humorada, independente, pago minhas contas e minhas crises de identidade. Viajo sozinha, não cobro, não prendo, não dramatizo. Mas bastava um "bom dia" mais carinhoso, ou um "senti sua falta" sincero, para o clima mudar. De repente, um gesto de afeto parecia uma ameaça. Como se demonstrar interesse fosse levantar bandeira num campo de guerra. Eu achava que o problema era eu, que talvez eu fosse mesmo intensa demais, profunda demais, sensível demais.

Mas esses dias, lendo um post do psicólogo Jaylson Dantas, finalmente consegui nomear o que sempre senti e nunca soube explicar. Ele falava exatamente de como muitos homens não estão preparados para viver amorosamente. Foram treinados para conquistar, não para permanecer. Para performar controle, mas não sustentar vulnerabilidade. Para falar de amor, mas não senti-lo com tudo o que ele exige — escuta, reciprocidade, presença, limite e responsabilidade. E quando dizem "quero leveza", muitas vezes estão dizendo: "não me peça profundidade", "não me confronte com o que eu não quero enxergar", "não me faça lidar com a parte de mim que não sei cuidar", ou até "eu sou imaturo, não me exija nada". Eles chamam de leveza o alívio de não precisar se olhar. A paz de não serem desafiados emocionalmente. A fuga disfarçada de serenidade.

E nós — as que amam com coragem — acabamos caindo na armadilha de acreditar que o amor vai florescer na ausência do conflito. Acreditamos que, se formos leves o suficiente, compreensivas o bastante, pacientes além da conta, uma hora ele vai se sentir seguro. Vai entender. Vai retribuir.

> "LEVEZA NÃO É AUSÊNCIA DE PESO, É SUSTENTAR O QUE PESA SEM FUGIR. É TER CORAGEM DE ESTAR, MESMO QUANDO O AMOR EXIGE DESCONFORTO

Acreditamos que, quanto mais gentis formos, mais amor vamos ganhar de volta. Mas não é isso que acontece, e sim o contrário. Quanto mais leve a gente tenta ser, mais o outro se acomoda. Quanto mais compreensiva, mais ele se esconde. Quanto mais tentamos equilibrar o afeto com cuidado excessivo, mais o amor escorrega para um lugar de solidão. E, sem perceber, começamos a amar por dois.

E amar por dois é o início do fim. Porque o problema nunca foi a leveza: o problema é o que fizeram dela. Transformaram em desculpa para não crescer, não encarar, não se responsabilizar. Usam a palavra como escudo, e quando alguém aparece com verdade, chamam de "intensa". Mas intensidade é só outro nome para presença. Leveza não é ausência de peso, é sustentar o que pesa sem fugir. É ter coragem de estar, mesmo quando o amor exige desconforto. É não precisar desaparecer para manter o outro confortável. Leveza é maturidade emocional — e isso, sim, é o que muita gente ainda não sabe suportar.

Eu não quero mais ser a mulher que equilibra o afeto alheio. Quero ser a que inspira reciprocidade. A que não pede leveza, mas verdade. Porque o amor pode até ser leve, mas nunca é raso. E se for raso demais, não é amor: é distração ou fuga. □

Martchela
Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Imagem Criada por IA; **Ilustração colunista** Cássia Roriz

ines249

Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal

O dia antes do fim do mundo

A vida é agora
Carpe diem
A escola da minha filha termina em dezembro

Sou poeta, caros amigos, e é muito comum que eu prefira as abstrações às coisas concretas. Então, quando alguém me disse "a vida é agora", logo entendi, mesmo que, confesso, tenha ficado sem saber o que deveria fazer com aquilo. Estávamos conversando sobre um sonho que tenho alimentado: quero viver com menos, muito menos e morar numa casa bem iluminada na praia. Ao ouvir "a vida é agora", fui tomada não por um ânimo, mas por uma angústia. A vida é agora, logo, devo morar na praia imediatamente? A vida é agora, mas o agora me escapa inevitavelmente. E agora?

Carpe diem eu aprendi na escola. Na aula de filosofia, movida e comovida pelo filme *Sociedade dos Poetas Mortos*. "Aproveite o momento", ouvi aos meus 16 anos. Ali, parecia urgente o êxtase e a adrenalina. Aproveitar o momento seria qualquer coisa que não se parecesse com rotina; seria, talvez, a capa do caderno com alguém pulando de asa-delta. Ninguém estamparia um livro ilustrado com uma senhora degustando um café ao fim da tarde e os dizeres "*Carpe diem*" em fonte cheia de curvas. Adolescente, responderia com a urgência das ruas e dos hormônios à pergunta "se o mundo fosse acabar amanhã, o que você faria hoje?".

O que você faria hoje? Qual livro levaria para uma ilha deserta? Se só pudesse comer um alimento para o resto da vida, qual seria? Para quem vai o primeiro pedaço de bolo? Escolhas e funis; definições e renúncias; hipérboles da privação para destacar os eleitos. São só perguntas, eu sei, mas não estão ali justamente para nos obrigar a pensar no sentido da vida (no que se sente e para qual direção caminha-se)?

A escola da minha filha termina em dezembro. Estamos nessa há 16 anos: eu, ela, o pai dela e a escola somos uma família. É com a escola que sempre contei. Com o espaço escolar, com o cuidado, com a interação com outras crianças e adolescentes e com a referência de outros adultos. Está acabando. Levar e buscar. É concreto. As festas juninas. Agora. As amizades e confusões do recreio. Calendário. A cantina, as formaturas, a lista de material escolar. Quase no fim. Escrivaninha e um quarto menos cor-de-rosa. A menina cresceu. Sacolas de bichinhos de pelúcia doados ao sobrinho mais novo. Ondas.

É justamente porque a vida é agora que meu *carpe diem* tem sido ver entrar no carro a adolescente carregando a mochila. Ela chega com humores diversos e histórias todas. Das banais às que eu ouço pensando: essa é inesquecível.

Dirigir no trânsito paulistano é bem menos fotogênico do que o pôr do sol que poderia estar experimentando numa varanda que tenho sonhado há tempos, eu sei. Está lá na esquina a nova vida em que caminho num azul de dia nascendo na beira do mar. Eu vou virar, eu sei também, mas agora, o agora da vida, é decidir se vamos ouvir pagode, MPB ou funk. É cantar alto o conselho de deixar de lado o baixo astral, erguer a cabeça e enfrentar o mal.

Meu *carpe diem* mudou. Não seria a pessoa no Woodstock. Se o mundo fosse acabar, desligaria o despertador, dormiria mais um pouco e acordaria minha filha com um cafuné e, se ela quisesse, a levaria para a cescola.

Ilustração colunista Cássia Roriz

ines249

CLAUDIA

atualidades & futuros

No tempo dela

ALINE MIDLEJ COMPARTILHA SUA JORNADA E CONTA COMO DIVIDE — E MULTIPLICA — OS MOMENTOS ENTRE A FAMÍLIA E O JORNALISMO

Foto Camila Tuon

NOVOS VALORES

É hora de avaliar e atualizar o sentido das palavras "matrimônio" e "patrimônio"

CASA CLÃ MAMA

Relatos de quem convive com o câncer de mama, com medicina e criatividade, são destaques da terceira edição

ines249

Produção de moda Yakini Rodrigues **Camareira** Iara Margarida dos Santos **Motorista** Aguetina Maria Lapolla **Assistente de fotografia** Pamela Anastácio
Retouch Leonardo Miguel; **Agradecimentos** Edifício Renata, Livraria Megafauna e floricultura Existe Flor em SP

ines249

ORAÇÃO AO TEMPO

Aline Midlej *apresenta o telejornal da mesma forma como leva seu dia a dia: com coerência, cuidado e uma certeza inabalável no que realmente importa na vida*

TEXTO CAROL CASTRO **FOTO** CAMILA TUON **STYLING** LUANA DE SÁ
BELEZA ROBERTA SILVA **DIREÇÃO DE ARTE** KAREEN SAYURI

ines249

Aline abriu a porta da casa dos pais às dez e meia da manhã, numa sexta-feira. O pai a olhou imóvel. Àquela hora, deveria estar no Rio de Janeiro, onde mora com o marido, Rodrigo Cebrian, e a filha, Celeste, e de onde apresenta, todos os dias, o *Jornal das Dez*, da GloboNews. Horas antes, ela havia ligado para se desculpar: um almoço a impediria de viajar até São Paulo para passar o aniversário do pai com ele. Aline Midlej estava sem tempo — e a imagem dela ali, em casa, só poderia ser uma alucinação.

Celeste despertou o avô com um abraço. Não, não era sonho. A filha pedira para gravar o jornal nos estúdios da Globo em São Paulo só para almoçar com ele. A ligação lamentando a ausência era parte da surpresa.

“A Celeste também percebeu que estava rolando uma catarse sentimental ali e correu para os braços dele. Meu pai demorou uns dois minutos para entender que era real”, conta Aline, com um sorriso no rosto. “ Tenho escolhido, cada vez mais, passar tempo de qualidade com a minha família, com escolhas que tragam sentido para minha vida. O amor tem dessas coisas: quando você investe nele, recebe de volta. Mas você precisa escolher dar seu tempo — que é o que temos de mais valioso.”

E ela sabe que os minutos são sempre ligeiros, como os intervalos comerciais do *J10*. Aos 42 anos, nascida em São Luís, no Maranhão, nunca havia retornado à sua terra natal — a última vez foi aos dois anos de idade. Quantos anos ou meses ainda teria para revisitar suas origens ao lado dos pais?

No último agosto, durante as férias, partiu para lá com a família — pai, mãe, marido e filha. Passou pela rua em que moravam e viu a casa que, até então, só existia em foto. Viu também o brilho no olhar dos pais, que não voltavam havia 40 anos.

“Eu quase dei bobeira, não sei se ano que vem vou poder fazer isso com meu pai. Ele está ótimo, mas tem quase 80 anos. Ao viver aquilo, passear de táxi com eles e com Celeste, tive consciência na hora: era algo precioso. Fico até arrepiada em lembrar. O tempo é uma escolha constante.”

A ESCOLHA DO CUIDADO

Esse zelo com as relações também se faz presente com seus entrevistados. Durante a pandemia, quando Manaus enfrentava uma crise de oxigênio, em janeiro de 2021, Aline conheceu Iyad Hajoj. Ele perdera a mãe e o pai, no mesmo dia, após interná-los com covid, e queria contar sua história. Entrou ao vivo. Após sete minutos de conversa, Aline decidiu que era hora de interrompê-lo.

“A gente abriu o jornal com a entrevista dele. E foi tão forte que uma hora eu falei: ‘Gente, chega, acho que o recado principal está dado’. Redobramos o cuidado com o outro na pandemia. Como a gente visibiliza as histórias e ao mesmo tempo preserva essas pessoas nas suas dores?”, questiona. “O Iyad não virou meu amigo, mas durante muito tempo a gente conversava. É uma relação que não dá para cortar assim. Algumas situações são excepcionais. Essa pessoa ficou ali comigo ao vivo, abriu a vida e a dor dela para prestar um serviço, que fez meu jornalismo e minha missão serem melhores. Eu queria saber como ele estava.”

ines249

ines249

ines249

*

Tudo comunica. A maquiagem, a roupa, o cabelo... Dou espaço para minha personalidade aparecer de forma orgânica

Não é o único exemplo de cuidado. Em setembro, ela criou um quadro novo no *J10*: "Extraordinários", que conta histórias de pessoas que superam as expectativas e fazem o bem. A personagem de estreia foi Ana Aurora Borges, filha do premiado fotógrafo Antônio Gaudério, que perdeu a memória após um acidente doméstico, aos 49 anos. Ela correu atrás do acervo fotográfico do pai para ajudá-lo a recuperar parte da vida esquecida. Recentemente, lançou uma exposição com as fotos dele.

Aline perguntou se ela ficaria confortável em levar o pai para a gravação. "Agora eu quero levar!", respondeu Ana Aurora. "É sobre confiança. A gente precisa ter cuidado com quem entrega a própria memória nas nossas mãos. Antes de ser âncora, como repórter, sempre tive uma escuta atenta. Sempre gostei da profundidade *[das pautas]*", diz Aline.

A história de vida construiu na jornalista sensibilidade e cuidado com o outro. O esforço do pai como engenheiro garantiu aos filhos um padrão de vida de classe média alta, com estudos em um dos melhores colégios da capital paulista, o Rio Branco. Mas ela não se enxergava naquelas pessoas — todas brancas: ainda era uma garota negra de família nordestina. Levou algum tempo até que ela mesma se compreendesse.

"Eu era a única menina negra na escola e na minha turma da faculdade em algumas etapas. Depois foram aparecendo essas pessoas *[mais parecidas]*, mas tive uma existência solitária por um período", diz. "Construí minha própria percepção ao longo do tempo. E isso forjou o que eu sou. Não tive necessariamente experiências duras, de dor direta, de preconceitos. Percebi quem eu era a partir dos outros, que não eram como eu. E essa construção, esse privilégio de estar nesses lugares, do que represento numa sociedade como a brasileira, criou em mim uma hipersensibilidade. E é também uma marca do meu jornalismo."

ines249

I ♥ SP
BRASIL
Colecione

ines249

A VIRADA PARA O JORNALISMO

Por volta dos 15 anos, Aline ainda não sabia que profissão a guiaria pela vida. Mas a paixão pela leitura — um incentivo do pai — e pela escrita já dava sinais. Colocava no papel os causos de família e tinha sensibilidade aguçada para encontrar boas histórias.

Uma delas ficou na memória. Era sobre o avô, um militar pernambucano da tropa de caça a Lampião. “Eu falei: ‘vô, como assim?! O Lampião! Você tem noção de quem é Lampião?’”, lembra. Aline escreveu aquela história e guardou. Anos depois, quando precisou entregar um texto jornalístico na faculdade, ela usou, quase sem retoques, o antigo rabisco. Tirou dez.

“Acho que o jornalismo sempre foi intuitivo para mim. Não era claro que eu faria isso, mas ele sempre me habitou de algum jeito, se manifestava em mim. Aos 17, entendi: eu só posso fazer jornalismo.”

Apaixonada pela escrita, a tevê não era a primeira escolha de Aline. Ela queria mergulhar em grandes reportagens, rodar o mundo escrevendo sobre realidades diferentes. No último ano do curso, se inscreveu em programas de trainee da grande imprensa: Globo, Editora Abril, Folha de S. Paulo etc. Aprovada em todos, o pai a aconselhou: "Filha, precisamos achar um jeito de você entrar nesse mercado com força, porque o papai não tem esse lugar na sociedade, não tem contatos. Sou migrante. Você tem que ralar, treinar, se informar. E acho que a tevê pode te dar mais caminhos”. Aline concordou e escolheu a Globo.

Dali saiu para a TV Record, onde ficou por três anos. Começou na produção e migrou para a frente das câmeras. Sair dos bastidores para assumir a reportagem fez bem — e abriu caminho para contar histórias sobre outras realidades, como sonhara na faculdade.

O ecossistema hoje não é compatível com a mulher que quer ser emancipada e realizada para além da maternidade

✻

DESCOBRINDO A ÁFRICA

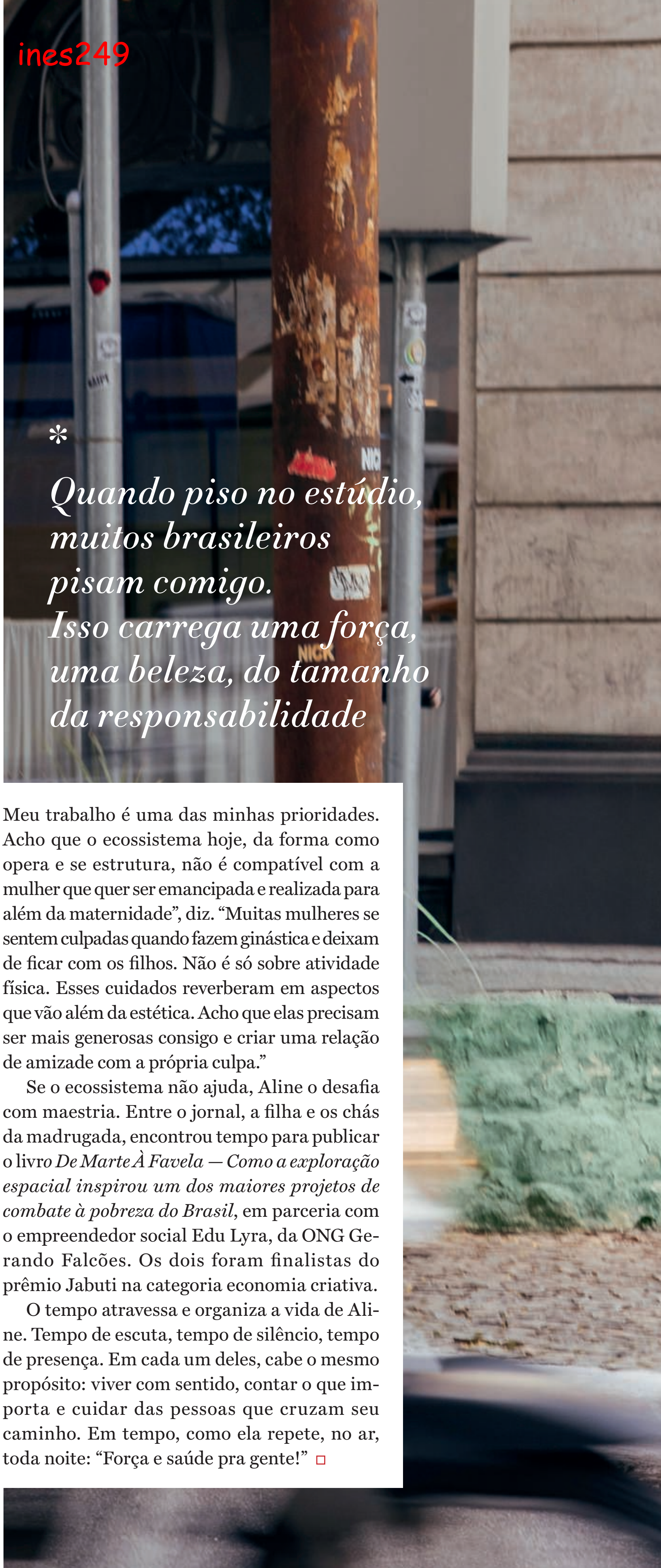
Aos 26 anos, em 2009, Aline recebeu um convite: trabalhar como repórter em um projeto batizado de *Nova África*, da TV Brasil. A ideia era viajar por diversos países e quebrar estereótipos sobre o continente africano. Não era um território marcado somente por crise e pobreza. Era um lugar rico e diverso em cultura.

“A sorte caminha junto com a coragem. Tem essa coisa de estar nos lugares certos e uma convergência de situações viram oportunidades. Eles queriam uma repórter jovem, interessada e sem vícios.”

Durante a viagem, Aline cobriu desde a Guerra Civil do Congo até a revolução tecnológica do Quênia. Entrevistou Wangari Maathai, primeira mulher africana a ganhar o Nobel da Paz, e Paul Rusesabagina, gerente de hotel que salvou dezenas de pessoas durante um genocídio, em 1994, e virou personagem do filme *Hotel Ruanda*. “Fui conhecê-lo antes de ir para o Congo para entender sua perspectiva sobre o país, antes de chegar e ver a versão de quem estava no poder. Olha que sofisticação de jornalismo! Ali, eu virei repórter.”

Na África, ela também encontrou cenas raras no Brasil: restaurantes caros e shopping centers com maioria de pessoas negras. “Eu me vi em algumas mulheres — não em várias, porque tenho a pele mais clara. Mas vivi situações inimagináveis. Você anda no shopping e 95% das pessoas são pretas. Os restaurantes bacanas em Joanesburgo são cheios de gente preta. É muito diferente do que experimentamos por aqui. E isso abre um portal de incômodos, de violências, de consciência”, contou em entrevista à CLAUDIA, em abril.

ines249



*

Quando piso no estúdio, muitos brasileiros pisam comigo. Isso carrega uma força, uma beleza, do tamanho da responsabilidade

ALÉM DO TRABALHO

As vivências africanas ajudaram Aline no processo de amadurecimento intelectual — e de reafirmação de quem ela é e do que sua imagem representa. Depois de um período como repórter na Band e de apresentar o matutino *Jornal com Café*, retornou à Globo. Há cinco anos, mudou-se para o Rio para ser a cara do *Jornal das Dez*. Uma vez por mês, aos sábados, apresenta também o Jornal Nacional.

A âncora do último jornal do dia na Globonews — único que permanece desde a inauguração do canal, em 1996 — veste roupas brancas às sextas, dia de Oxalá, sustenta o batom vermelho e exibe o cabelo cacheado solto. "Tudo comunica. A maquiagem, a roupa, o cabelo... Tem também os gestos corporais, o tom da voz, a forma de olhar para a câmera. Dou espaço para minha personalidade aparecer de forma orgânica. Quero comunicar que sou uma mulher independente, afetuosa, estudiosa, comprometida com a verdade, a justiça e dedicada a iluminar nossa humanidade para, quem sabe, ser possível um cotidiano que nos alegre mais e nos adoeça menos. Quando piso no estúdio, muitos brasileiros pisam comigo. Isso carrega uma força, uma beleza, do tamanho da responsabilidade."

Fora das câmeras, Aline aproveita o tempo com a filha e o marido. O celular fica abandonado desde a hora que volta do trabalho até 9 da manhã do dia seguinte. Ela levanta, medita por uns cinco minutos, beija o marido e fica com Celeste até levá-la ao colégio, no início da tarde. Entre uma brincadeira e outra, lê o jornal impresso — hábito que mantém desde a adolescência. Lá pelas duas da tarde, Aline treina na academia, enquanto escuta o podcast *O Assunto*, da colega Natuza Nery.

"Meu tempo é muito dedicado à Celeste. É uma escolha importante, mas também flexível. Durante a COP30, vou apresentar o jornal de Belém. Vou ficar 10 dias sem ver minha filha. Meu trabalho é uma das minhas prioridades. Acho que o ecossistema hoje, da forma como opera e se estrutura, não é compatível com a mulher que quer ser emancipada e realizada para além da maternidade", diz. "Muitas mulheres se sentem culpadas quando fazem ginástica e deixam de ficar com os filhos. Não é só sobre atividade física. Esses cuidados reverberam em aspectos que vão além da estética. Acho que elas precisam ser mais generosas consigo e criar uma relação de amizade com a própria culpa."

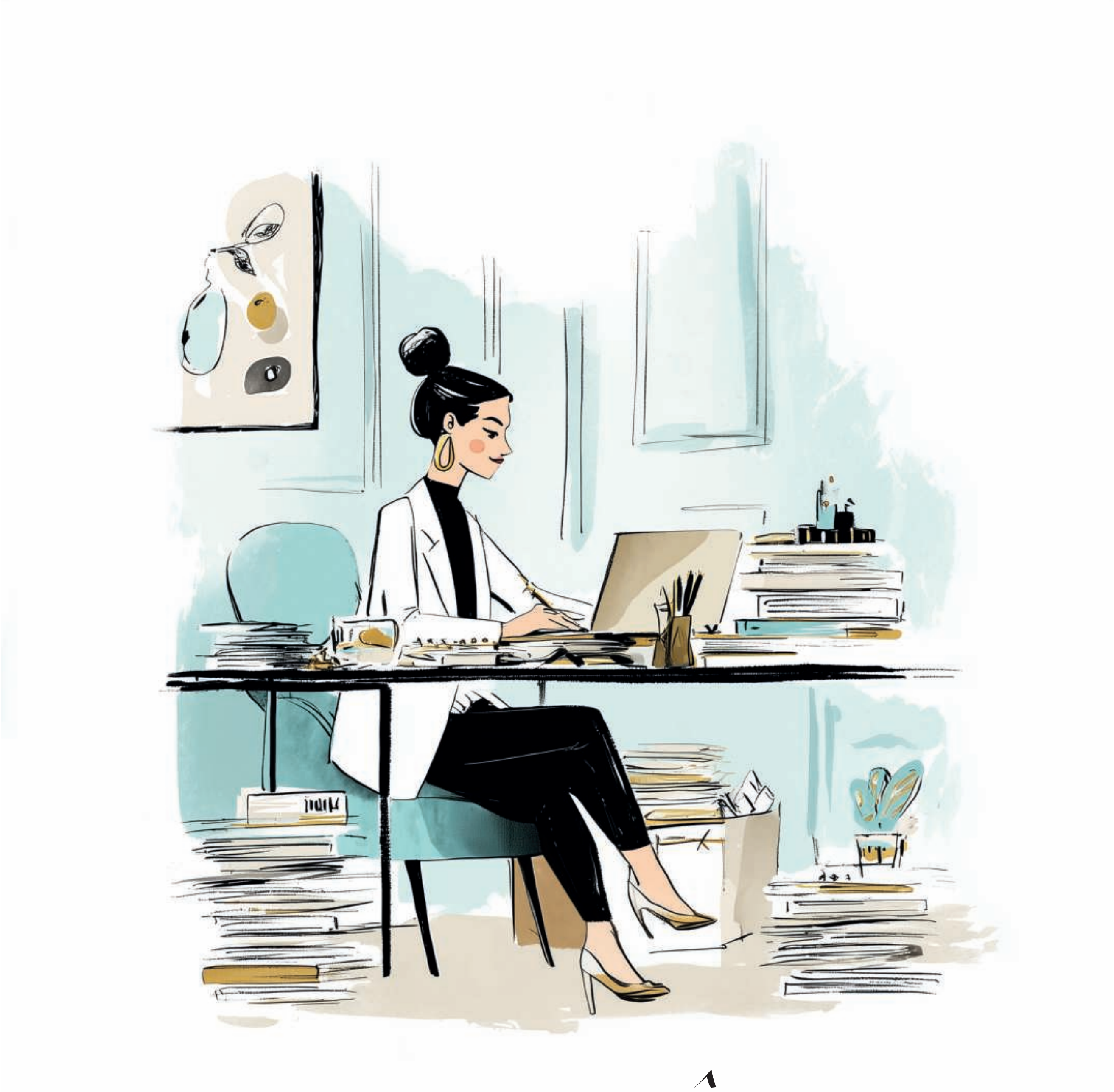
Se o ecossistema não ajuda, Aline o desafia com maestria. Entre o jornal, a filha e os chás da madrugada, encontrou tempo para publicar o livro *De Marte À Favela — Como a exploração espacial inspirou um dos maiores projetos de combate à pobreza do Brasil*, em parceria com o empreendedor social Edu Lyra, da ONG Gerando Falcões. Os dois foram finalistas do prêmio Jabuti na categoria economia criativa.

O tempo atravessa e organiza a vida de Aline. Tempo de escuta, tempo de silêncio, tempo de presença. Em cada um deles, cabe o mesmo propósito: viver com sentido, contar o que importa e cuidar das pessoas que cruzam seu caminho. Em tempo, como ela repete, no ar, toda noite: "Força e saúde pra gente!" ◻

ines249

ines249

Oferecimento de btg pactual



PATRIMÔNIO E MATRIMÔNIO

Você já parou para pensar na origem e no significado dessas palavras?

ines249

Ando intrigada, perguntando aqui e acolá se já refletiram sobre que significado, afinal, carregam as palavras "patrimônio" e "matrimônio". A conversa só se alongou quando puxei o assunto depois de assistir *O Céu da Língua*, peça em que Gregório Duvivier faz uma ode crítica e divertida à língua portuguesa e aos seus desvios. Vou, então, ousar filosofar à la Sócrates para buscar a essência das duas expressões e descortiná-las. Não é tarefa simples, precisamos admitir que pouco sabemos.

Vamos à etimologia: a raiz da palavra; como ela foi sendo escrita e pronunciada ao longo dos séculos; o que ela significava antes e agora. De certa forma, a comparação pode parecer pedante, meio nariz em pé. Te convido, entretanto, a ficar aqui, talvez, até o seu queixo cair, assim como aconteceu quando a minha ficha caiu — e já brincando com tantos dizeres, ora cômicos, que naturalizamos.

Patrimônio vem do latim *patrimonium*, formado por *pater* (pai) e *monium* (posse ou condição). Assim, o sentido original, lá na Roma antiga, remetia à propriedade, à continuidade do nome e da linhagem.

Com o tempo, o conceito foi se ampliando. Na Idade Média, passou a incluir bens da Igreja. No sentido moderno, até ganhou um valor coletivo e simbólico, referindo-se a tudo o que constitui a herança cultural, histórica e natural de um povo. Os centros históricos de Salvador, Ouro Preto, Olinda e Paraty, por exemplo, estão na lista do Patrimônio Mundial da UNESCO. Entretanto, o Leão — não o Papa, o do imposto de renda — não nos deixa esquecer que o patrimônio ainda está fortemente ligado a bens e a autoridade cobra cada vez mais satisfação. Se vacilar no valor da declaração no Imposto de Renda, é certo que cairá na malha fina.

Mas mudemos de lado. A palavra "matrimônio" tem uma origem próxima — e curiosamente espelhada — à de "patrimônio". Na Roma Antiga, *matrimonium* não se referia à relação afetiva, significava que a mulher passava a estar sob a autoridade do marido com o papel de gerar descendentes legítimos. Ou seja, estava ligado à função social da mãe. O casamento legitimava os filhos para herdar o *patrimonium* (os bens e o poder do pai) — um assegurava a transmissão da vida, o outro a transmissão dos bens.

> "O MATRIMÔNIO SEGUE GERANDO OU PROTEGENDO O PATRIMÔNIO — PARA OS HOMENS, NA MAIOR PARTE DAS VEZES. CRIEMOS OUTROS SIGNIFICADOS

Com o tempo, o termo foi se transformando. Na Idade Média, sob influência da Igreja, *matrimonium* passou a ser considerado um sacramento, elevando o casamento à esfera religiosa. Amém! Na modernidade, adquiriu o sentido mais amplo de união entre duas pessoas, associada ao amor, parceria e contrato civil. A dupla revela muito sobre as bases patriarcais das instituições ocidentais, uma vez que o matrimônio segue gerando ou protegendo o patrimônio — para os homens, na maior parte das vezes, é preciso dizer.

As palavras carregam memória, cultura, política, valores e até desigualdades. É mesmo fascinante. Em *O Segundo Sexo* (1949), Simone de Beauvoir analisa como a cultura ocidental construiu a mulher como "o outro do homem", o complemento, não o sujeito autônomo. Outras correntes propõem romper essa estrutura e ressignificar ambos os conceitos — fazendo do matrimônio um espaço de autonomia e do patrimônio, um bem comum.

Mudamos de século, de roupa e de discurso. Mulheres, mais do que nunca, podem ser herdeiras, conquistar os seus bens, fazer a gestão do patrimônio da família, liderar empresas, investir seu próprio dinheiro. No fim das contas — e há sempre uma conta — deixemos o latim, criemos outros significados. ◻

Paola Carvalho
@paolajardimcarvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

Ilustração feita em IA; **Ilustração colunista** Cássia Roriz

ines249

Casa Clã Mama 2025

A terceira edição do evento reuniu uma programação de peso, com foco em inovação e conscientização, além de relatos de quem encara o diagnóstico do câncer de mama

TEXTO KAMILLE NERIS

Uma em cada oito mulheres será diagnosticada com câncer de mama ao longo da vida. O dado da American Cancer Society (EUA) reforça a urgência de falar sobre esse tema, ainda visto com tanto tabu, sob um viés mais empático e informativo. Movidas por esse propósito, CLAUDIA e Veja Saúde, junto do projeto MAMA Culturas de Prevenção, realizaram a terceira edição da **Casa Clã Mama** no dia 3 de outubro, no Casarão Higienópolis, em São Paulo. Ali, grandes referências da medicina, comunicadoras e pacientes em diferentes etapas do cuidado dividiram, com uma plateia atenta, reflexões inspiradoras sobre o poder do conhecimento na jornada de prevenção, diagnóstico e tratamento da doença. Ao longo do dia, o que se ouviu foram depoimentos emocionantes, debates enriquecedores, e momentos de troca que, mais uma vez, provaram que falar sobre câncer de mama é também um ato de cuidado coletivo. Confira aqui tudo o que aconteceu por lá.

INSTITUTO PROTEA

3

PATROCÍNIO

Daiichi-Sankyo
AMGEN
ALTA
MSD
Oncologia Américas

APOIO

Roche
AVON
Bio Oil®

ines249

1

casaclã
+mama
2

casaclã
+mama
4

5

Retratos Renato Nascimento Evento Flávio Santana

1. PREVENÇÃO É VIDA

O diagnóstico precoce ainda é a principal saída para o câncer de mama. Os oncologistas Gustavo Werutsky e Laura Testa, além de Julia Presotto, fundadora do MAMA, reforçaram o olhar para a cultura de prevenção como possibilitadora de curas.

2.CADA HISTÓRIA É ÚNICA

Hoje a ciência atesta: existem diferentes subtipos de tumores na mama. No papo conduzido por Helena Galante, as médicas Fabiana Makdissi e Marcia Abadi (da MSD), além da paciente Michele Araújo ressaltaram a importância de reconhecer essas particularidades para um tratamento mais certeiro.

3. TECNOLOGIA ESSENCIAL

Com uma perspectiva otimista para o futuro da oncologia, Cristina Assumpção, diretora executiva do Instituto PROTEA, e Flora Finguerman, médica radiologista na DASA, apresentaram as inovações tecnológicas que estão transformando a maneira de rastrear e personalizar o tratamento.

4. SEGUIR COM METÁSTASE

Mediada por Karin Hueck, a conversa trouxe a paciente Jussara Del Moral, que convive com metástase há 17 anos, e as médicas Cinthia Moreira e Mariana Monteiro, para desmistificar o câncer metastático e mostrar que o diagnóstico não é o fim.

5. O GOSTO DO RECOMEÇO

Diagnosticada duas vezes com câncer, Carol Albuquerque abriu o Fresta Bar em meio ao segundo tratamento e nem por isso pensou em desistir. “Eu seguia cozinhando. Era o lugar onde me sentia viva”, conta. No evento, sua sensibilidade se refletiu em um menu delicado, com frutos-do-mar e ingredientes locais. Um momento para o prazer.

ines249

6

6. CORPO EM MOVIMENTO

Quem estava na plateia recebeu uma dose extra de motivação para se exercitar ao ouvir a palestra das doutoras Débora Gagliatto e Gabriela Prior (da Daichii Sankyo) junto da maratonista, fisioterapeuta e influenciadora Raquel Castanharo.

QUE PERMANECE?
casa + mar

7

8

7. DEPOIS DA CURA

Muitas pessoas dão adeus ao câncer e, logo em seguida, se deparam com a osteoporose. Neste bate-papo, a escritora Patrícia Vellenich, Carolina Martinez Bonaldi (da AMGEN), e a Dra. Adriana Orcesi falaram sobre como cuidar da saúde óssea pode ser essencial para uma vida plena pós-câncer.

8. ARTE COMO CURA

Suzana Pires, protagonista e roteirista de *Câncer com Ascendente em Virgem*, que estreou em março, emocionou-se ao falar sobre viver com leveza. Na entrevista para Beatriz Lourenço, disse: “O riso é revolucionário, a base de tudo. Você pode bagunçar um baú inteiro e, no fundo, sempre encontra uma gargalhada.” □

Retratos Renato Nascimento **Evento** Flavio Santana

ines249

CLAUDIA
lifestyle

Morada-mirante

UM APARTAMENTO, COM VISTA PARA O PÃO DE AÇÚCAR, QUE TRADUZ A VIDA DA ARTISTA ISABELA OLIVEIRA

Foto Andressa Guerra

VITRINE

Nossa seleção de objetos exuberantes para alegrar lares de todos os tipos

VAIL PARA FICAR

Estância no Colorado (EUA) é o destino perfeito para quem quer brincar na neve sem abrir mão de luxo e sofisticação

ines249

FEITO NA BAHIA

Às vésperas de completar dez anos de ***Origem****, os chefs* ***Fabrício Lemos*** *e* ***Lisiane Arouca*** *revisitam o caminho que os uniu — e apresentam um novo menu dedicado ao Recôncavo Baiano, território que molda suas histórias e cozinhas*

TEXTO MARINA MARQUES **FOTOS** AMANDA TROPICANA

O Origem nasceu sem o peso da ambição e sem o conforto da estrutura. Quando abriu as portas, em 2016, era uma casa pequena em Salvador, movida por uma vontade mais profunda do que simplesmente servir comida: entender o que a Bahia tem de essencial e como isso poderia ser traduzido num prato. Fabrício Lemos e Lisiane Arouca, companheiros na vida e no trabalho, buscavam um sentido que fosse além da técnica. Queriam uma cozinha que contasse histórias: as deles, as de quem planta, pesca, colhe e vive em torno dos ingredientes.

ines249

A moqueca de ostra representa a Aliança Kirimurê, que apoia comunidades de marisqueiras da Baía de Todos os Santos

ines249

Insumos da terra e derivados de animais abrem o menu com o pastel de queijo de cabra e mel de uruçu

ines249

Fabrício Lemos e Lisiane Arouca estão à frente do Origem, uma cozinha que nasce da Bahia

*

Esses dez anos representam o poder de transformação que a gente causou no nosso estado através da nossa inquietude

FABRÍCIO LEMOS

Formado pela Le Cordon Bleu e com mais de dez anos de experiência nos Estados Unidos, Fabrício voltou ao Brasil com a sensação de que sua terra precisava ser apresentada de outro modo. Nas cozinhas do Ritz-Carlton, aprendeu rigor, precisão e gestão, mas foi o retorno a Salvador que lhe deu um propósito. Percebia o contraste entre a riqueza natural do estado e a pouca valorização de seus produtos. Enquanto outros centros gastronômicos do país se organizavam em torno de ingredientes locais, percebia que a Bahia ainda se contentava com o que vinha de outros lugares. “Eu via os outros estados integrados e aqui, com o potencial que tem, não via evolução”, conta. “As pessoas comendo filé bem-passado, arroz com brócolis e batata frita, e a gente com uma diversidade de fauna e flora ainda continuava olhando para o que é de fora.”

Lisiane trilhou um caminho diferente, mas igualmente instintivo. Desde criança, os doces eram sua linguagem. Aprendeu a fazer bolos porque ninguém os fazia em casa, e o cheiro do forno virou lembrança permanente. Em meio às dificuldades da juventude, a confeitaria virou refúgio e sustento — fazia bolos em casa para manter as filhas enquanto estudava. Mais tarde, as receitas se tornaram profissão. Foi em meio a consultorias e trabalhos conjuntos que conheceu Fabrício. A afinidade foi imediata, e a parceria se estendeu da cozinha para a vida.

Os dois começaram de forma modesta, sem plano de negócios ou capital de investimento. No início, o Origem funcionava com recursos mínimos e uma ideia que se impôs por necessidade: o menu degustação. “A gente não tinha capacidade de armazenamento”, Fabrício recorda. “Comprava o que encontrava na feira, cozinhava o que tinha na semana. Isso dava um resultado muito legal no final”, completa Lisiane. A limitação acabou definindo a identidade da casa. O menu se transformava constantemente, guiado pela sazonalidade e pelo que os produtores locais podiam oferecer.

O público estranhou, mas a curiosidade venceu. Aos poucos, o restaurante se tornou um símbolo da cozinha baiana contemporânea, capaz de aliar técnica e sentimento. O casal via, na prática, a formação de uma nova geração de cozinheiros. Muitos dos que começaram como estagiários hoje são chefs em outros restaurantes — alguns até fora do país. “Não é o dinheiro na conta que nos motiva, é olhar para trás e ver que deixamos um legado. Esses dez anos representam o poder de transformação que a gente causou no nosso estado através da nossa inquietude”, diz o chef. Para a confeiteira, esse legado se mede pelas pessoas: “Por um tempo, o Origem era formado, em sua maioria, por ex-estagiários. É muito gratificante ver o crescimento deles, a gente olha e pensa: vale a pena por essas vidas”.

ines249

O peixe do dia é acompanhado de miniarroz com molho de sururu e espuma de coco

A ALMA DO RECÔNCAVO

No novo menu do Origem, intitulado Recôncavo, o casal volta à região que moldou suas histórias e afetos. É uma viagem pela Baía de Todos os Santos e pelas cidades que a cercam — território de mariscos, cana, carne de sol e memória. A ideia surgiu das primeiras expedições feitas ainda nos anos iniciais do restaurante, quando os dois começaram a percorrer o interior em busca de ingredientes e histórias. Foi nessa época que perceberam a força do Recôncavo, lugar onde o passado ainda pulsa em forma de ofício e comida. “Nossa primeira expedição foi por essa região”, conta Fabrício. “A gente saiu de Salvador e foi para Cachoeira, e ali entendemos que precisávamos nos organizar melhor para fazer as expedições. A missão era entender o que a Bahia tinha além do que era divulgado, pois não é só o dendê.”

A escolha do tema tem um peso pessoal. Fabrício passou boa parte da infância na casa dos avós, em São Francisco do Paraguaçu, e em Santo Amaro da Purificação, onde o avô era maquinista. Ele lembra dos verões passados pescando siri, sarnambi e outros mariscos, de onde nasceu o gosto pelo sal e pelas marés. Lisiane carrega lembranças de Amargosa, também parte do Recôncavo, onde começou a cozinhar ainda criança e permaneceu até os 13 anos. “Foi lá que eu aprendi a me envolver com os ingredientes, ia para a feira, ajudava na cozinha”, recorda. “Eu não nasci ali, mas me sinto de lá.”

O menu parte dessas lembranças para construir uma travessia em quatro atos: “Memórias da Terra e do Mar”, “Tradição e Axé”, “Profundezas, Cultivo e Ancestralidades” e “Terra Doce, Água Doce”. A abertura apresenta o pastel de queijo de cabra com mel de uruçu, seguido da moqueca de ostra, prato criado a partir da parceria com a Aliança Kirimurê, organização que reúne marisqueiras da Baía de Todos os Santos. “O primeiro contato que tive com a ostra nativa foi em Kaonge, uma comunidade quilombola”, diz Fabrício. “Com o projeto da Aliança Kirimurê, tive a oportunidade de entender o processo de depuração e o trabalho que eles fazem. A moqueca de ostra é muito comum no Recôncavo, então a gente faz uma base de molho, cozinha a ostra rapidamente e finaliza com dois azeites e uma tuille feita com tinta de lula.” O pão de dendê criado por Lisiane traduz a Bahia em forma e sabor. Ela adaptou a receita do tradi-

O pão de dendê é feito com massa de pão delícia e servido com kefir com mel e manteigas

ines249

> *Por um tempo, o Origem era formado, em sua maioria, por ex-estagiários. É muito gratificante ver o crescimento deles, a gente olha e pensa: vale a pena por essas vidas*
>
> *LISIANE AROUCA*

*

A lagosta com bisque, cuscuz e milho assado revela a influência francesa do chef

ines249

Refrescante, a granita de frutas vermelhas com pêssego e mangaba faz a transição para as sobremesas

ines249

A Jabuticabeira combina sorvete de jabuticaba, de uva e de iogurte. A conexão com o Recôncavo está na tuille de batata-doce roxa, ingrediente local abundante

cional pão delícia, adicionando azeite de dendê e ajustando o ponto. “O tradicional sai quase cru, e esse a gente deixa um pouco mais. Coloquei mais sal para trazer uma outra característica, mas é a mesma massa. A gente acrescentou dois elementos da Bahia.”

Entre os principais, o peixe do dia com miniarroz de sururu e espuma de coco combina delicadeza e tradição, um sabor de Bahia sem o peso do dendê. Já a lagosta com bisque, cuscuz e milho assado revela a influência francesa de Fabrício, equilibrada por ingredientes locais e memórias de sua jornada. As sobremesas do ato final, criadas por Lisiane, encerram o menu com lirismo. As Camélias, servida numa cumbuca em formato de flor, apresenta uma granita de frutas vermelhas com pêssego e mangaba: “Muito brasileiro não conhece a mangaba, e ela é uma fruta muito nossa e muito resistente, que sobrevive à seca”. Já a Jabuticabeira, com sorvetes de jabuticaba, uva e iogurte, é uma homenagem ao pai e às feiras de Amargosa. “Me lembro de comer jabuticaba como se fosse pipoca”, conta. O doce é coberto por uma tuille de batata-doce roxa, típica da região, e pó de uva.

Para os dois, o Recôncavo simboliza um ciclo que se completa. O menu revisita as origens do casal, mas também reafirma a razão de existir do restaurante: cozinhar como forma de preservar histórias. Fabrício define esse processo como uma tentativa constante de valorização. “A nossa missão é não perder conexão, mesmo tendo um empratamento contemporâneo”, diz. “É uma forma de valorizar o ingrediente e mostrar que ele não está esquecido.” Lisiane acrescenta que o que move o restaurante é o vínculo com as pessoas e com a cultura que as forma. “A gente foi entendendo que gastronomia é sobre vidas, sobre famílias que estão por trás desses ingredientes”, reflete. “O Recôncavo tem uma parte muito cultural, uma história do que a Bahia é: de resiliência e resistência”, finaliza o companheiro. □

GRANITA DE FRUTAS VERMELHAS

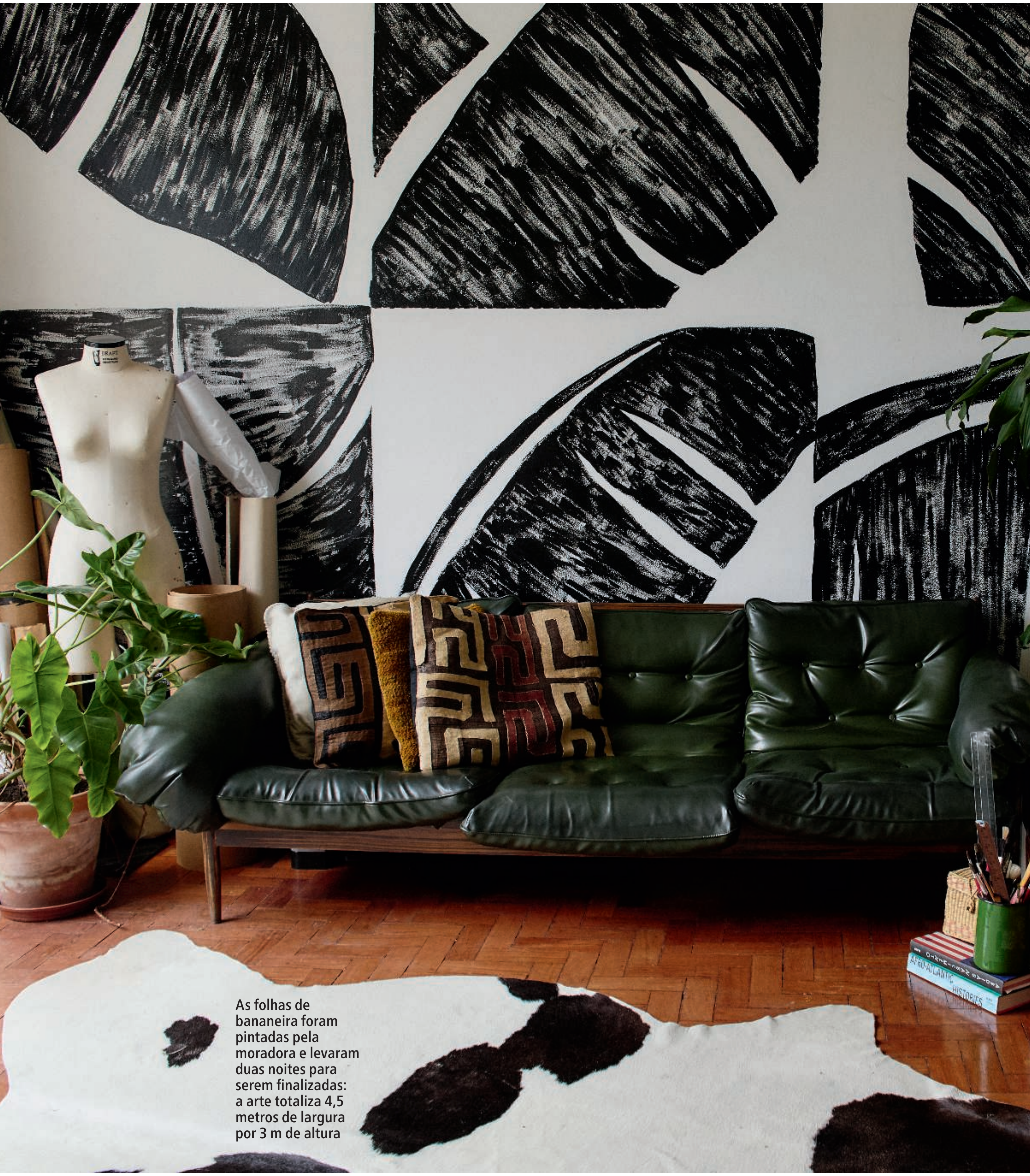
INGREDIENTES

- 300 g de hibisco seco ou infusão concentrada
- 30 g de gelatina em pó incolor e sem sabor
- 180 g de água para hidratar a gelatina
- 2 kg de morangos congelados
- 1 kg de amoras congeladas
- 600 g de açúcar refinado (ajustar conforme o dulçor das frutas)
- Licor Peachtree a gosto
- Ácido cítrico ou suco de limão a gosto

MODO DE PREPARO

Prepare a infusão de hibisco: Aqueça 1 litro de água, adicione o hibisco e deixe em infusão por cerca de 10 minutos. Coe e reserve o líquido. Hidrate a gelatina: Em um recipiente, misture a gelatina com a água (1 parte de gelatina para 6 partes de água). Deixe hidratar por cerca de 10 minutos e depois aqueça levemente até dissolver completamente. Prepare a base da granita: No liquidificador, bata o morango, a amora, o açúcar e a infusão de hibisco até obter uma mistura lisa e homogênea. Acrescente o licor e tempere com uma pequena quantidade de ácido cítrico (ou suco de limão) para equilibrar o dulçor. Incorpore a gelatina dissolvida à mistura de frutas ainda morna e bata mais um pouco para uniformizar. Despeje a mistura em um recipiente raso e leve ao congelador. Após cerca de 2 a 3 horas, quando começar a cristalizar, raspe a superfície com um garfo, formando cristais de gelo soltos. Retorne ao congelador e repita o processo a cada 30–40 minutos até obter a textura típica de granita. Sirva com sorvete de mangaba ou umbu-cajá.

ines249


AFRO-ATLANTIC HISTORIES

As folhas de bananeira foram pintadas pela moradora e levaram duas noites para serem finalizadas: a arte totaliza 4,5 metros de largura por 3 m de altura

ines249

Crédito XXX

JARDIM SUSPENSO

No coração do Rio de Janeiro, a artista e designer ***Isabela de Oliveira*** *cria um apartamento que reflete sua tropicalidade e referências, transformando cada canto em uma narrativa pessoal*

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS ANDRESSA GUERRA

ines249

Num cenário carioca inspirador, entre o verde das colinas e a imponência do Pão de Açúcar, Isabela de Oliveira encontrou seu lar. A designer de estampas, conhecida por traduzir a brasilidade em cores e formas, divide o apartamento com o namorado, o artista Iza Ananse, em um espaço que mistura vivência cotidiana e experimentação constante da arte. “Casa é abraço, minha segurança. Aqui tenho a sensação de estar num casulo”, define.

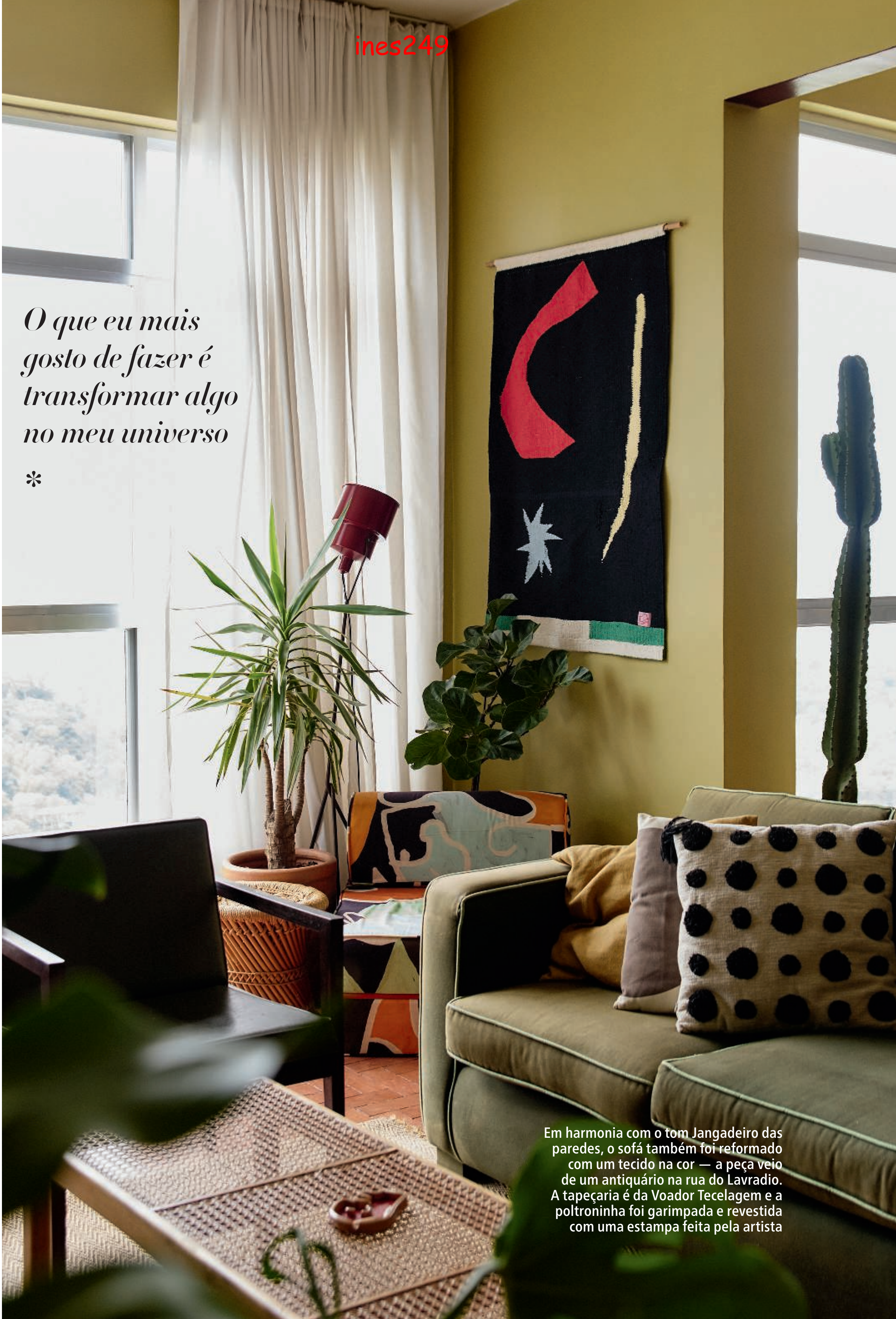
Antes de chegar a esse momento, a artista construiu uma trajetória sólida no design. Começou na carioca Wasabi, onde teve seu primeiro contato com o universo da estamparia, e depois trabalhou por sete anos na Farm, marca reconhecida por suas impressões vibrantes e espírito tropical. “Foi um ciclo muito importante para mim, aprendi demais. Entrei como estagiária, e foi um grande aprendizado sobre processos criativos e identidade visual”, relembra. Hoje, se dedica ao trabalho autoral e a colaborações pontuais (entre elas, uma recente coleção com a Westwing). Na tranquilidade de seu lar, ela fala com entusiasmo sobre essa fase em que pode experimentar diferentes técnicas e escalas, levando sua linguagem para novos suportes e formatos — da pintura à cerâmica.

CRIAÇÃO EM MOVIMENTO

A história com seu apartamento atual começou em 2019, quando Isabela saiu da casa dos pais, em Jacarepaguá, e iniciou a vida independente. Primeiro dividiu casa com uma amiga — “Foi muito legal observar cada uma trazendo o seu ponto de vista” — e depois viveu três anos em um estúdio de 30 metros quadrados no Largo do Machado. O encontro com Iza, seu companheiro, marcou uma nova etapa, quando decidiram morar juntos. “A escolha do bairro foi um equilíbrio entre a minha vontade de voltar para a Tijuca e o desejo do Iza de viver em Santa Teresa. Uma amiga me mandou o link deste apartamento e a foto do banner tinha uma supervista do Pão de Açúcar. Achei que era coisa de corretor, que era uma imagem fake. Na visita, a gente já começou a ter uma surpresa no caminho, porque fica instalado no meio da floresta”, conta a moradora. A chegada é quase uma cena de filme — o acesso se dá por um pequeno funicular, e os janelões da sala revelam a vista aberta para a cidade.

ines249

AMSTERDAM
DALER-ROWNEY



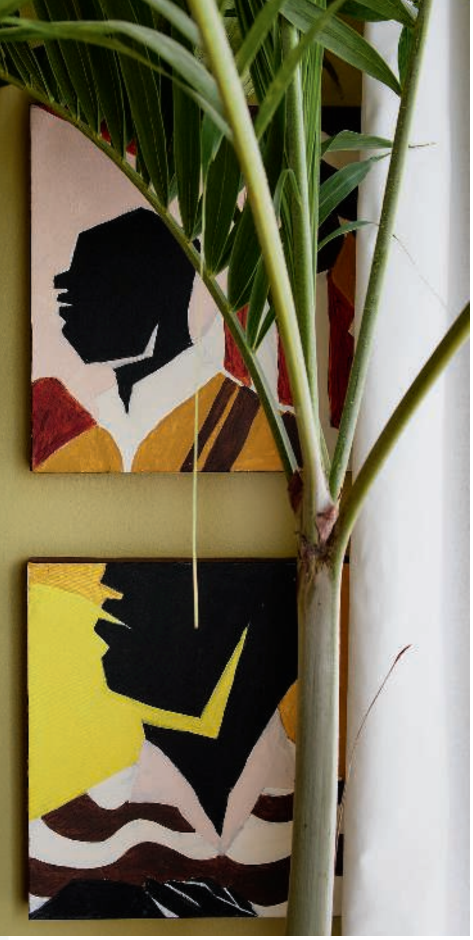
O que eu mais gosto de fazer é transformar algo no meu universo

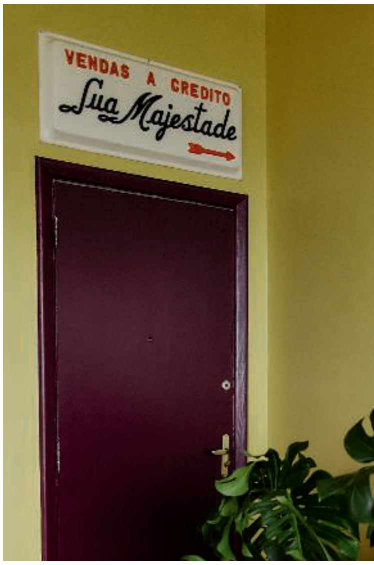
*

Em harmonia com o tom Jangadeiro das paredes, o sofá também foi reformado com um tecido na cor — a peça veio de um antiquário na rua do Lavradio. A tapeçaria é da Voador Tecelagem e a poltroninha foi garimpada e revestida com uma estampa feita pela artista

ines249

ines249





Na página ao lado, as obras são de Iza Ananse, namorado, que divide o lar com a moradora. Acima, a placa é de um comércio antigo e foi comprada de segunda mão na loja Archivo

os excêntricos
Paul Gauguin
AMÉRICA PARA OS LATINOS

A relação de Isabela com a decoração e a construção do lar é pautada pela sensibilidade. “A gente tem uma coisa de respeitar o momento, o tempo da casa. Eu até falo isso com amigas que estão de mudança: ‘Gente, não tenham pressa para decorar sua casa, ela mesma vai se apresentar. Você pode ter seu estilo, mas a casa traz uma proposta’.” Cada escolha carrega um significado: plantas que dão vida, móveis garimpados e objetos com história. “Tem o meu sofá, que é meu maior xodó... Ele é lindo e bem antigo. Tem um baú que eu comprei em um antiquário, que estava no meio da rua, é um item rústico e do século 18. São peças que vão permanecer para sempre, vão me acompanhar aonde eu for”, garante. Comprar móveis usados, para Isabela, também é uma forma de repensar os hábitos de compra. “É um jeito de evitar esse consumo desenfreado, sabe? De dar uma nova vida para as coisas.”

Durante muito tempo, as paredes brancas serviram como uma tela em branco para o apartamento. Recentemente, decidiu mudar. O verde pistache agora domina boa parte do espaço, refletindo a natureza que se vê pelas janelas. Nos contornos, as portas em berinjela adicionam profundidade, fazendo contraponto à luz intensa que entra na sala e delimita separações: “É uma ousadia que deu muito certo, foi como dar uma nova personalidade para a casa”.

ines249

O quadro feito por Isabela foi pensado a partir de uma cartela que permitisse descansar o olhar. A base da pintura foi feita com tinta e grãos de café pra dar textura, e a técnica "falhadinha" foi a mesma usada na parede da sala

PINTURAS E EXPERIMENTAÇÕES

O trabalho artístico de Isabela se expandiu nos últimos anos, com a pintura ocupando um espaço central. Ela passou a criar quadros com flores e elementos naturais, realizando um desejo antigo de alçar suas ilustrações para dimensões maiores. “Eu quero levar isso para a casa das pessoas. Aumentar meu trabalho, tirar dessa escala pequena do papel e crescer para onde for”, explica.

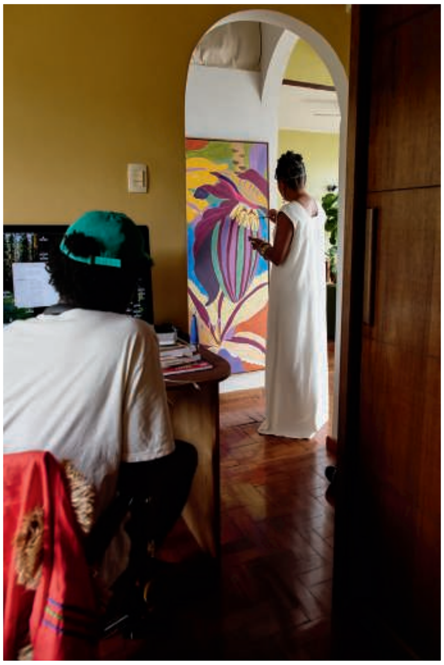
O mesmo impulso a levou à cerâmica. Tudo começou com um vaso inspirado em um rosto, e evoluiu para esculturas que exploram movimento e corpo, como as figuras de dançarinos de *voguing*. Isabela aprendeu grande parte do processo sozinha, testando e observando a reação da argila, sempre em constante experimentação. Para ela, cada peça é também uma forma de se compreender como artista. Suas referências são múltiplas, mas todas partem do olhar atento ao cotidiano e à natureza. A artista conta que viaja frequentemente em busca de museus, exposições e trabalhos de artistas locais, absorvendo experiências que depois transforma em sua própria linguagem. O que mais gosta de fazer é reinterpretar o que vê e trazer para o seu universo tropical.

O apartamento de Isabela e Ananse funciona também como ateliê compartilhado. Entre pincéis, tintas e cerâmicas, eles improvisam o uso do espaço e equilibram a convivência artística. Apesar de a casa ser ampla, o casal já sonha em ter um local ainda maior, onde cada um possa ter seu próprio ateliê. Entre móveis com história, cores que evoluem com o tempo e objetos que carregam memórias, o lar reflete o percurso criativo de Isabela — um espaço em constante movimento, aberto à experimentação e às pequenas transformações do dia a dia. □

*

A casa vai se apresentando, não tem pressa para decorar tudo de uma vez

ines249



ines249

Mais é mais

Em busca de uma casa com borogodó? Nossa curadoria com itens de design nacional promete uma decoração com muita autenticidade em tempos de minimalismo

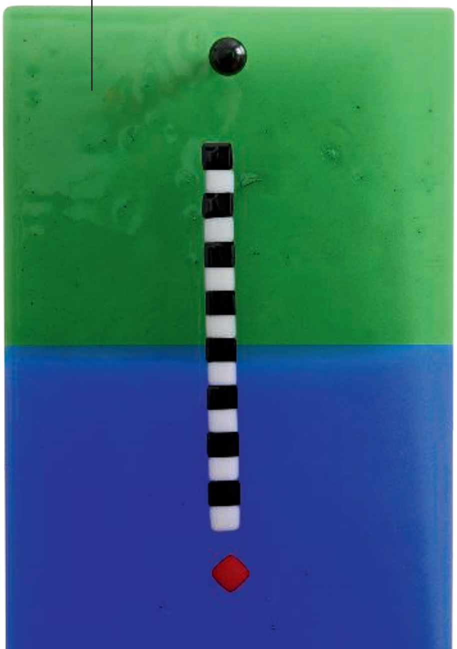
CURADORIA GABRIELA NASSIF, MARINA MARQUES, KAREEN SAYURI

Peça decorativa Criaturita Spikes Rosa, R$ 380, por Cibi Koyama, na @gengibrao *Foto: Divulgação*

Tamanduá Neguinha, R$ 3.222, na @mauricioarrudacasa *Foto: Wesley Diego Gomes*

Luminária de mesa Eclipse, R$ 1.960, por Maurício Klabin, na @deezign.br *Foto: Divulgação*

Objeto de vidro decorativo Interlúdio, R$ 2.900, na @irostudio___ *Foto: Ana Weber*



Buffet Biblioteca de Referências, R$ 14.453, por Sofia Venetucci, na @deezign.br *Foto: Divulgação*

ines249

Luminária Kami Rosa Turmalina, R$ 684, na @luvi.studio
Foto: @chicobatatafotos

Poltrona Proust Multicolor, R$ 35.218, da MAGIS, na @deezign.br
Foto: Divulgação

Escultura em cerâmica Abacaxi, R$ 530, por Jair de Tibúrcio, na @manawa.design
Foto: Divulgação

Vaso Cisne, R$ 760, na @julianawimmers.
Foto: @valentin_studio

Xícara Bola de cerâmica, R$ 189, na @ceudebarro_
Foto: Divulgação

ines249

Bule Patico em cerâmica, R$ 530, da Ico Cerâmica, na @gengibrao
Foto: Divulgação

Cadeira Pérolas, R$ 6.380, por Nicholas Oher, na @mauricioarrudacasa
Foto: Rodolfo Luiz

Luminárias pendentes Frufru, a partir de R$ 1.998 (30 cm diâmetro, sob encomenda), na @voadortecelagem
Foto: Divulgação

Gancho de cerâmica quadriculado, R$ 185, na @ganchodeceramica
Foto: Divulgação

Cesta Marreco, R$ 700, na @julianawimmers
Foto: Divulgação

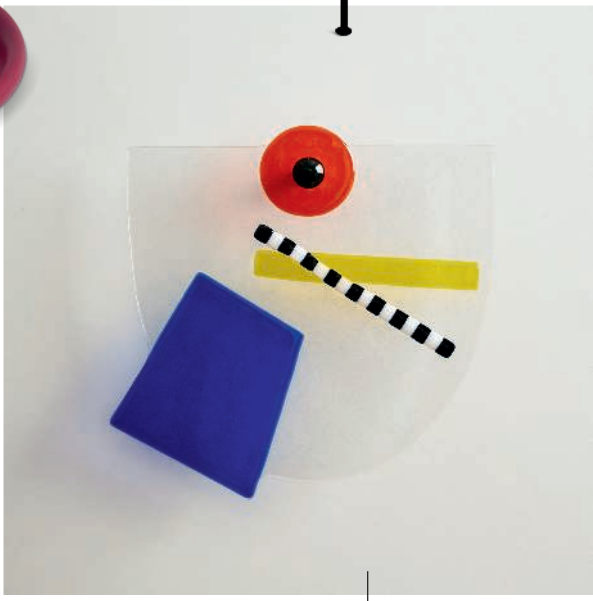
ines249

Banco Pedras, R$ 12.050, por Igor Lima, na @deezign.br *Foto: Divulgação*

Poltrona FDC1, R$ 9.920, por Flávio de Carvalho, na @deezign.br *Foto: Divulgação*

Totem Bolas em Latão, R$ 9.950, na @curiosa_curiosa_ *Foto: Pan Alves*

Canecas Naka Azul e Vermelha, R$ 234 cada, por Naka Cerâmica, na @gengibrao *Foto: Divulgação*



Objeto de vidro Equilíbrio, R$ 2.500, por @irostudio___ *Foto: Ana Weber*

Escultura Cachorra Baleia Deitada de Cabeça Alta, R$ 890, por Marcos de Sertânia, na @manawa.design *Foto: Divulgação*

ines249

Inaugurado em 2010, o Four Seasons Vail oferece 121 quartos e apartamentos para todos os gostos

ines249

Fotos Divulgação

Frio que AQUECE *a alma*

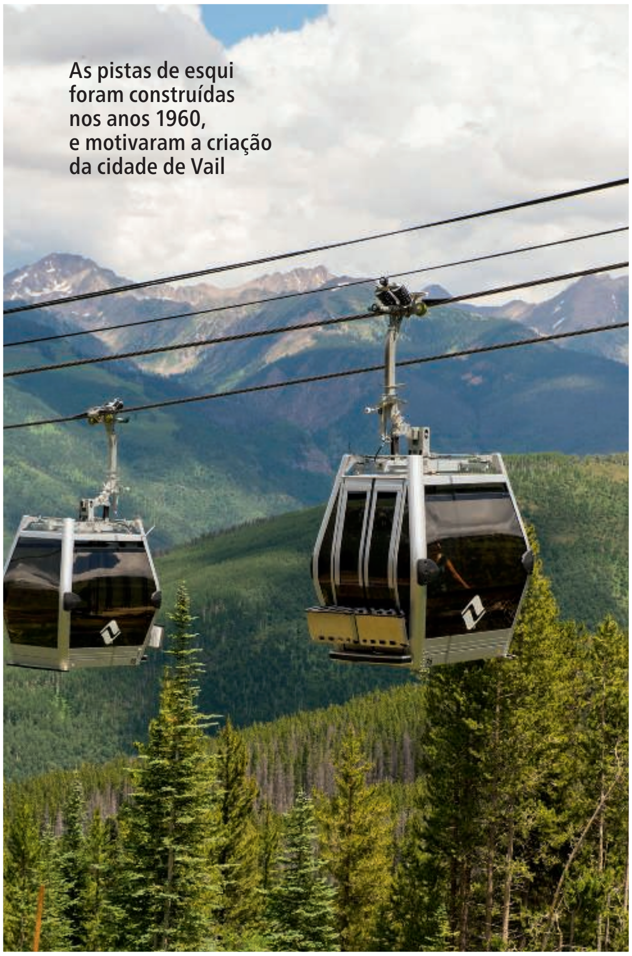
Vail, no Colorado, é uma boa opção para quem procura férias de inverno neste fim de ano. Por lá, o Four Seasons Resorts and Residences é uma atração à altura das montanhas nevadas

TEXTO KARIN HUECK, DE VAIL, EUA

Logo de manhã, quando se caminha pela pequena cidade de Vail, no estado do Colorado (EUA), o único ruído que se ouve é o borbulhar do riacho que corta o vilarejo. A neve cobre tudo ao redor: os canteiros de rua, os carros estacionados no meio-fio, os telhados inclinados das casas, até os galhos mais finos das árvores. Mas ela cobre, principalmente, a grande atração do lugar: as montanhas de mais de 3 mil metros de altura que estão por toda parte. Vail, que fica bem no coração das famosas Montanhas Rochosas estadunidenses, não existia até 1966; foi erguida em função de uma estação de esqui construída poucos anos antes e, hoje, se tornou um dos destinos de neve mais amados do país.

A temporada de esportes de inverno se estende de novembro a abril, um período em que a cidade recebe mais de 2 milhões de visitantes (a população fixa não chega a 5 mil moradores). São pessoas de todas as idades, mas principalmente famílias, que passam os dias esquiando no topo das montanhas, às quais se tem acesso pelos quatro teleféricos da estação: Golden Peak, Vail Village, Cascade Village e Lionshead. É ao lado desta última que fica o Four Seasons Resorts and Residences Vail, um amplo prédio de arquitetura alpina construído ao redor de uma grande piscina aquecida, e uma das melhores opções para quem quer se hospedar por lá.

ines249



As pistas de esqui foram construídas nos anos 1960, e motivaram a criação da cidade de Vail

VOLEZ VOGUEZ VOYAGEZ
Veuve Clicquot

A chegada ao Four Seasons é um afago — especialmente para quem está fazendo a longa viagem a partir do Brasil (saindo de São Paulo, por exemplo, é preciso fazer escala em Dallas ou Miami, para então voar até o pequeno aeroporto de Eagle, somando 12 horas no avião). Um *welcome drink* preparado com whisky local recepciona os viajantes, que logo são levados aos seus quartos. As acomodações são amplas e até o quarto Resort, dentro da menor faixa de preço (US$ 800 na alta temporada) tem cama king size, lareira, varanda privativa e banheira. Há também a opção de se hospedar em alguns dos apartamentos do hotel. Ideal para famílias maiores, eles contam com diversos quartos, sala de estar, sala de jantar e cozinha próprias. Há 25 deles no Four Seasons Vail.

ENFIM, A NEVE

Passar as férias em um resort de inverno tem uma lógica própria, desconhecida da maior parte dos brasileiros por motivos óbvios. A ideia é acordar cedo, equipar-se para a neve e procurar um café da manhã reforçado, que sustente os atletas do frio por longas horas de atividade física. No Four Seasons, o café é servido no restaurante italiano Tavernetta, que brilha nas opções matutinas — não deixe de provar a omelete alpina com gruyère e queijo de cabra, ou as panquecas de ricota com casca de limão cristalizada e frutas frescas.

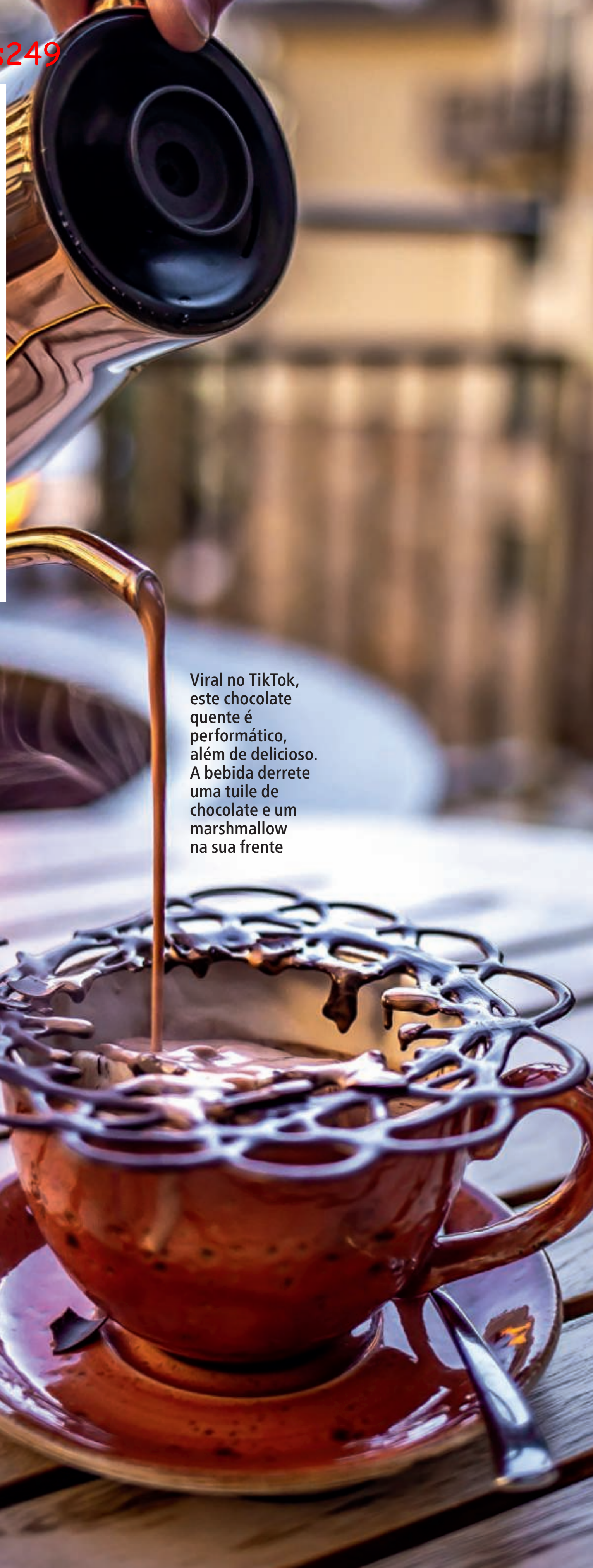
ines249

Chegar no quarto e acender a lareira com um simples botão enquanto a banheira enche: um prazer sem igual

Da mesa, parte-se para os teleféricos que levam ao topo dos picos nevados. O que se segue são muitas horas descendo as montanhas de esqui ou snowboard e voltando ao topo, sem pausas para o almoço — o que faz todo sentido. A sensação de deslizar sobre a neve é viciante (digo isso depois de apenas um dia de aula de esqui e três tombos, tudo na pista de iniciantes). A paisagem passa por você e não há nada que lhe separe da natureza gelada: a água cristalizada que forma a neve, o céu profundamente azul por causa do ar rarefeito, os pinheirais. O sentimento é de euforia constante.

No começo da tarde, porém, o corpo cobra o preço. Equilibrar-se sobre as pranchas exige muito esforço das pernas e mais ainda do abdômen. Subitamente, percebe-se uma fome avassaladora e uma vontade irresistível de se aquecer. É chegada a hora do *après-ski*, o momento de se jogar nos drinks ou bebidas quentes com petiscos, uma instituição sagrada dos esportes de inverno. No Four Seasons Vail, o *après-ski* é servido no bar The Remedy, com vista para os picos nevados.

Há drinks e vinhos, mas é o chocolate quente que se destaca. A bebida viralizou no TikTok e se tornou uma atração à parte de Vail. Não à toa: a xícara vem tampada com uma tuile de chocolate meio amargo sobre a qual fica equilibrado um enorme marshmallow. O garçom então derrama a bebida esfumaçante, doce na medida certa, derretendo a tampa comestível e criando uma mistura cremosa e deliciosa. Para acompanhar, peça uma verdadeira tradição norte-ame-



Viral no TikTok, este chocolate quente é performático, além de delicioso. A bebida derrete uma tuile de chocolate e um marshmallow na sua frente

ines249

Não perca o *après-ski,* servido no bar The Remedy (acima): os drinks e petiscos depois de um dia na neve são uma verdadeira instituição das férias na montanha

ricana: asinhas de frango empanadas e levemente apimentadas com pimenta Gochujang. O frio que você passou no alto da montanha em um instante se torna apenas uma lembrança.

Outra opção igualmente acalentadora é um banho na piscina ao ar livre do hotel. Apesar das temperaturas congelantes do lado de fora, basta um mergulho para a água climatizada aquecer o corpo em segundos. Os músculos cansados do exercício agradecem o calor, e a maior distração que você terá serão os gritinhos de alegria das crianças entrando e saindo da água, felizes em se deliciarem com os *s'mores* (doce feito de chocolate, biscoito e marshmallow assados sobre o fogo) oferecidos o dia inteiro na lareira ao lado.

Para quem se cansou do ar gelado, o Four Seasons Vail também oferece piscinas cobertas e massagens dentro da área de spa. Aqui, as pedidas são os tratamentos pensados para lidar com o corpo pós-esqui: a massagem esportiva para relaxar e distensionar músculos doloridos, assim como as diversas opções de hidratação facial. O sol em altitudes extremas queima e resseca a pele como em nenhum outro lugar — culpa da neve que reflete os raios solares, e da atmosfera mais fina, que aumenta a incidência de raios UV.

Para completar seu dia perfeito na montanha, dê uma volta pelo centrinho cênico de Vail (aproveite para comprar decorações natalinas, disponíveis o ano todo) e procure um jantar regado, agora sim, a uma boa taça de vinho. O problema vai ser voltar a se acostumar às férias de inverno sem o encantador brilho prateado da neve. ☐

ines249

CLAUDIA
wellness

O céu é o limite

NADA É IMPOSSÍVEL EM DUBAI. A CIDADE DOS EMIRADOS ÁRABES UNIDOS SE TORNOU A MAIS DESEJADA PARA QUEM PROCURA EXPERIÊNCIAS ÚNICAS DE BEM-ESTAR

Foto Divulgação/Lana Hotel

FRUIÇÃO
Vamos todos viver mais. A questão agora é: vamos viver melhor?

CHEIA DE VIDA
Tóia Ferraz celebra o sucesso na carreira e a chegada de um bebê

ines249

Horóscopo de dezembro

VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

Pés no chão e coração leve

Dezembro chega como um convite para desacelerar e organizar a vida, preparando terreno para novos começos mais firmes e conscientes. Logo no início do mês, a Lua Cheia em Gêmeos ilumina conversas e decisões importantes, mostrando de forma clara o que já não faz mais sentido no seu caminho. É como acender uma luz sobre pontos confusos, ajudando a enxergar prioridades e despertando coragem para agir de forma prática. Não é mês de impulsos: o momento pede passos pensados, que se refletem nas próximas semanas.

Marte em Capricórnio lembra que resultados consistentes exigem planejamento, foco e responsabilidade. Quem conseguir canalizar essa energia de forma estratégica colherá frutos duradouros. Vênus, também em Capricórnio, suaviza os caminhos, trazendo relações mais maduras, alianças confiáveis e vínculos baseados no respeito — seja no amor, na amizade ou no trabalho. Pequenos gestos ganham força, e decisões coerentes rendem mais do que grandes ações improvisadas.

Com a Lua Nova em Sagitário, a segunda metade do mês traz uma onda de esperança. A vida sopra novos ventos, incentivando projetos e sonhos com entusiasmo. Nem tudo precisa estar definido: o importante é dar o primeiro passo. O Sol em Capricórnio ajuda a transformar essas ideias em ações concretas. O fim de Netuno retrógrado em Peixes também clareia a mente e os sentimentos, eliminando dúvidas e desânimos recentes. Agora é possível retomar a confiança e enxergar o caminho à frente com mais objetividade.

Dezembro é um mês para olhar para si com honestidade, reconhecer limites, fortalecer bases e abrir espaço para novas oportunidades. Relacionamentos ganham profundidade, projetos recebem estrutura e você tem a chance de fechar o ano com os pés firmes no chão e o coração mais leve. Não é sobre pressa, nem sobre perfeição: é sobre consistência e verdade. Escolha com consciência, fale com clareza e aja com intenção. O céu deste mês favorece quem confia no próprio processo e entende que cada passo conta.

ines249

Capricórnio

22/12 a 20/01

A energia do mês gira em torno de você, com Sol, Marte e Vênus iluminando seus caminhos. Há força para realizar, estabilidade para planejar e charme para atrair pessoas certas. A Lua Nova te ajuda a limpar o terreno para novos projetos e a Lua Cheia em Gêmeos reforça a importância de organizar melhor sua rotina. É tempo de assumir o protagonismo com confiança e estratégia.

Aquário 21/1 a 19/2

Um período de recolhimento ajuda você a se reorganizar antes de dar o próximo passo. O clima favorece planos de longo prazo e novas conexões, desde que venham acompanhadas de autocuidado. A Lua Cheia em Gêmeos traz momentos criativos, ajudando a aliviar tensões. Já o fim de Netuno retrógrado ajuda a alinhar expectativas sobre as finanças.

Peixes 20/2 a 20/3

As coisas começam a se encaixar com mais nitidez. O olhar fica atento às oportunidades profissionais e às parcerias que somam de verdade. Também há espaço para reorganizar a rotina e fortalecer os laços familiares. Um mês de clareza e consolidação — especialmente nas relações que sustentam seu bem-estar.

Ilustração Catarina Moura; **ilustração colunista** Cássia Roriz

ines249

Horóscopo de dezembro

Áries

21/3 a 20/4

Conversas importantes e aprendizados rápidos marcam o período. A comunicação flui, abrindo portas para ideias e projetos que podem crescer nos próximos meses. Na carreira, disciplina e estratégia fazem a diferença. Parcerias sólidas têm mais chance de prosperar do que decisões impulsivas.

Touro

21/4 a 20/5

A energia do mês pede estabilidade e foco. Momento propício para rever finanças, repensar prioridades e apostar no que pode render bons frutos. Nos relacionamentos, o tom é de maturidade e confiança. Escolhas conscientes trarão segurança emocional e material.

Gêmeos

21/5 a 20/6

A vontade de mudar se intensifica, e você se sente pronta para assumir responsabilidades com mais firmeza. É tempo de agir com propósito — e não por impulso. Questões financeiras e afetivas pedem decisões maduras, enquanto alianças fortes se revelam promissoras. Aja com consciência e maturidade.

Câncer

21/6 a 21/7

Esta fase pede equilíbrio entre o que você oferece e o que recebe. A Lua Cheia em Gêmeos incentiva a soltar o que pesa de forma emocional. No amor, vínculos se fortalecem se houver confiança mútua. O importante é deixar para trás o que desgasta e não cabe mais. Você irá enxergar com mais clareza seus próprios sentimentos.

Leão

22/7 a 22/8

O mês favorece melhorias práticas e estabilidade na rotina, com escolhas que trarão mais firmeza. Você tende a buscar mais equilíbrio entre produtividade e prazer, e o contato com amigos inspira boas ideias. Ao fim do período, a sensação é de que pequenas ações diárias estão abrindo grandes caminhos.

Virgem

23/8 a 22/9

Hora de colocar os projetos em ordem e transformar planos em algo concreto (mesmo que o ano já esteja acabando). A energia favorece atitudes consistentes e parcerias verdadeiras. A Lua Cheia em Gêmeos traz clareza profissional, enquanto a Lua Nova em Sagitário incentiva novos rumos no lar.

Libra

23/9 a 22/10

Um ar de expansão movimenta o período. Ideias novas, viagens e aprendizados ganham força, mas o desafio está em manter os pés no chão. Questões familiares e emocionais pedem comprometimento — e decisões tomadas agora podem definir o ritmo de 2026. É tempo de dar passos firmes.

Escorpião

23/10 a 21/11

A coragem para transformar padrões se destaca. Você pode sentir necessidade de rever hábitos e modos de se relacionar. É um bom momento para conversar com clareza, ajustar acordos e lidar de forma mais prática com o dinheiro. Relações se tornam mais transparentes e seguras.

Sagitário

22/11 a 21/12

Recomeço à vista. A autoconfiança aumenta, e você se sente mais disposta a construir o que deseja de forma concreta. Planos financeiros pedem realismo e parcerias ganham importância. A sensação é de firmeza — um prenúncio promissor para o novo ano. Há chances de concretização!

ines249

APRESENTADO POR Daiichi-Sankyo

Outubro Rosa:

O exercício como aliado da prevenção e da recuperação do câncer de mama

A campanha Eu Tenho Metas, da Daiichi Sankyo Brasil, mostra como o autocuidado e a prática de exercícios fortalecem a saúde e promovem bem-estar

Todos os anos, o mês de outubro nos convida a uma reflexão que vai muito além da cor rosa e dos laços de fita. O Outubro Rosa é, antes de tudo, um movimento de conscientização e de incentivo ao autocuidado, que chama a atenção para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 2,2 milhões de mulheres são diagnosticadas com câncer de mama a cada ano, resultando em aproximadamente 685 mil mortes[1]. No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima 73 mil novos casos anuais entre 2023 e 2025[2].

Cuidar da saúde da mulher vai muito além do diagnóstico precoce do câncer de mama, é reconhecer que o bem-estar feminino começa na escuta atenta e no acesso a cuidados básicos e contínuos. É nesse contexto que surge o "Eu Tenho Metas", iniciativa da Daiichi Sankyo Brasil criada em 2022, que tem ressignificado a forma de comunicar e inspirar mulheres diagnosticadas com câncer de mama metastático — quando as células do tumor se espalham para outros órgãos como pulmões, ossos, fígado ou cérebro[3].

A jornada de cuidado, porém, não se limita ao tratamento médico. Ela envolve hábitos e práticas que fortalecem o corpo e a mente, e a prática regular de atividade física desempenha um papel importante na prevenção e na recuperação. Estudos indicam que exercícios como caminhada, ciclismo, treinamento de resistência e yoga reduzem a fadiga, melhoram a autoestima e aliviam sintomas como ansiedade e depressão durante o tratamento[4,5].

Mulheres que se mantêm ativas após o diagnóstico têm até 41% menos risco de a doença voltar e quase 50% menos riscos de mortalidade[6], esses números que reforçam a importância de uma vida equilibrada e ativa.

Mais do que uma campanha, o "Eu Tenho Metas" é uma plataforma de diálogo entre ciência, emoção e propósito — um espaço que valoriza sonhos, conquistas e histórias reais de superação. A combinação entre ciência de ponta, cuidado humanizado e atividade física é um passo essencial para que cada mulher possa olhar para o futuro com mais esperança e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS. 1. ARNOLD M, ET AL. CURRENT AND FUTURE BURDEN OF BREAST CANCER: GLOBAL STATISTICS FOR 2020 AND 2040. BREAST. 2022 DEC;66:15-23 2. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (BRASIL). ESTIMATIVA 2023: INCIDÊNCIA DE CÂNCER NO BRASIL. RIO DE JANEIRO: INCA; 2022. 160 P. ISBN: 978-65 88517-10-9. DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW.INCA.GOV.BR/SITES/ UFU.STI.INCA.LOCAL/FILES//MEDIA/D OCUMENT//ESTIMATIVA 2023.PDF. ACESSO EM: 23/10/25. 3. BREAST CANCER ORG. METASTATIC BREAST CANCER. DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW.BREASTCANCER.ORG/TYPES/METASTATIC. ACESSO EM 04/10/22 ÀS 18H. 4. MISHRA, SHIRAZ I.; SCHERER, ROBERTA W.; SNYDER, CLAIRE; GEIGLE, PAULA M.; BERLANSTEIN, DEBRA R.; TOPALOGLU, OZLEM. INTERVENÇÕES DE EXERCÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE DE PESSOAS COM CÂNCER DURANTE O TRATAMENTO ATIVO. COCHRANE DATABASE OF SYSTEMATIC REVIEWS, V. 2012, N. 8, P. CD008465, 15 AGO. 2012. DOI: 10.1002/14651858.CD008465. PUB2. DISPONÍVEL EM: HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/22895974/. ACESSO EM: 14 OUT. 2025. 5. THOMAS R, KENFIELD SA, YANAGISAWA Y, NEWTON RU. WHY EXERCISE HAS A CRUCIAL ROLE IN CANCER PREVENTION, RISK REDUCTION AND IMPROVED OUTCOMES. BR MED BULL. 2021 SEP 10;139(1):100-119. 6. CANNIOTO, RIKKI A. ET AL. PHYSICAL ACTIVITY BEFORE, DURING, AND AFTER CHEMOTHERAPY FOR HIGH-RISK BREAST CANCER: RELATIONSHIPS WITH SURVIVAL. JNCI: JOURNAL OF THE NATIONAL CANCER INSTITUTE, V. 113, N. 1, P. 54-63, 2021. DOI: HTTPS://DOI.ORG/10.1093/JNCI/DJAA046

PRODUZIDO POR **ABRIL BRANDED CONTENT**

ines249

O que os olhos não veem... *OS OSSOS SENTEM*

A médica ***Adriana Orcesi*** *alerta: o fim da vida reprodutiva vem acompanhado de fortes transformações invisíveis, como a osteoporose*

TEXTO LORRAINE MOREIRA **COLAGEM** MIKA NANBA

ines249

Andava pelos corredores do hospital com pressa. Não procurava pacientes, objetos, nem mesmo queria ser atendida. Adriana Orcesi escapava do conforto da sala médica, onde deveria ficar, apenas para acompanhar as visitas que seu pai fazia aos pacientes. Cirurgião de profissão, ele cedia aos pedidos da filha para conhecer o ambiente hospitalar. “Uma hora meu pai disse: ‘Não tem jeito, né?’”, lembra. “Todo mundo no hospital passou a me conhecer.”

Não foi surpresa quando, anos mais tarde, a jovem decidiu-se pela medicina. “Era a única profissão em que pensava”, lembra Adriana. Entrou para a residência em ginecologia na Unicamp e, por lá, também voltou seus olhos a uma parte do corpo por vezes esquecida: os ossos. Essas áreas de interesse podem parecer distantes na medicina, mas estão intimamente ligadas.

Prova disso é que, quando a menopausa dá as caras, os ovários diminuem a produção de estrogênio, principal hormônio responsável pela saúde óssea feminina. A partir daí, a osteoporose tem mais chance de aparecer. “Sem a produção de estrogênio, até 30% do conteúdo mineral pode ser perdido por ossos trabeculares (esponjosos) — nas extremidades de ossos longos, vértebras, costelas, pelve, punho, tornozelo e crânio. Isso torna a mulher vulnerável”, explica Adriana. A condição enfraquece o esqueleto e aumenta o risco de fraturas espontâneas ou por mínimo trauma”.

Nem todo mundo sabe, mas a doença é subestimada. “Até os 90 anos, uma mulher tem 10% de chance de desenvolver câncer de mama e 50% de chance de sofrer uma fratura decorrente da osteoporose”, compara a médica. Queixas como “mas eu não sentia nada” e “não sabia que era tão comum” são frequentes nos consultórios, segundo Adriana, por ser uma doença silenciosa.

FRATURA EXPOSTA

A estimativa é que cerca de 500 milhões de pessoas vivam com osteoporose no mundo. Ainda assim, 80% dos pacientes não são diagnosticados ou tratados. Os dados são da International Osteoporosis Foundation. “Entre os que iniciam o tratamento, metade o abandonam no primeiro ano”, revela a ginecologista.

> “
> ***ATÉ OS 90 ANOS, A MULHER TEM 10% DE CHANCE DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA. NO MESMO PERÍODO, TEM 50% DE CHANCE DE SOFRER UMA FRATURA POR OSTEOPOROSE***

Mas basta uma fratura para a história de alguém ser transformada para sempre. A paciente, em geral, perde a autonomia em tarefas básicas como se alimentar, tomar banho ou se vestir, passa a conviver com dor crônica, danos à autoestima e uma qualidade de vida pior.

E os impactos vão além dos prejuízos individuais. “Após uma fratura, cerca de 80% das mulheres não retomam uma vida ativa. Muitas estão em plena atividade quando são interrompidas por algo que poderia ser evitado, e isso também impacta a economia da sociedade, de um país”, alerta Adriana.

O cenário preocupa diante das projeções. Até 2050, o Brasil poderá registrar cerca de 500 fraturas de quadril por dia, segundo dados do *Journal of Bone and Mineral Research*. “Imagine a demanda por cirurgiões ortopédicos, centros cirúrgicos, internações, UTIs, clínicas de reabilitação”, pondera a médica.

PREVENÇÃO PRECOCE

Parte da solução está na prevenção, que pode — e deve — começar anos antes da menopausa. Durante a gestação, a suplementação de cálcio e vitamina D contribui para a formação de ossos mais fortes no bebê. Já na adolescência, quando ocorre o pico da massa óssea (cerca de 95% da mineralização acontece até os 18 anos), recomenda-se alimentação equilibrada, prática regular de exercícios e evitar tabagismo e consumo de álcool.

Ainda que o ideal seja se prevenir da osteoporose desde cedo, nunca é tarde para cuidar da saúde dos ossos. Manter uma dieta rica em cálcio, níveis adequados de vitamina D, ingestão suficiente de proteínas, evitar hábitos prejudiciais e praticar atividade física regularmente são medidas obrigatórias — e se você já está na menopausa e ainda não segue esses passos, chegou a hora.

Além disso, é preciso quebrar o silêncio sobre a doença, como Adriana tem feito. Há mais de uma década, ela está à frente da Comissão Especializada em Osteoporose da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). A menina que andava pelos corredores do hospital atrás do pai segue caminhando com passos firmes, trabalhando para que a osteoporose deixe de ser uma doença invisível. ◻

Foto Renato Nascimento

ines249

Deleite nas ALTURAS

Tudo em Dubai é superlativo: a arquitetura, o luxo – e também as opções de wellness. Conheça aqui um roteiro com massagens, tratamentos e experiências verdadeiramente únicas, que levam o bem-estar a níveis nunca antes vistos

TEXTO KARIN HUECK, DE DUBAI

Nos últimos anos, Dubai deixou de ser apenas um *stopover* quando se está voando para o outro lado do mundo e se tornou um destino final para quem busca férias suntuosas e cosmopolitas. Em 2024, a cidade recebeu mais de 18 milhões de visitantes — inclusive, o número de brasileiros por lá cresceu 18%; bem acima da média geral de 5%. Mas o perfil da cidade, que faz parte dos Emirados Árabes Unidos, também mudou: deixou de ter o atrativo do exotismo, do pitoresco, e passou a investir em opções mais luxuosas, que exigem tempo para serem exploradas. É isso que trazemos aqui: a nova Dubai, tão intrigante quanto a antiga, mas mais focada em bem-estar.

Fotos Divulgação

ines249

SPA DIOR NO THE LANA

O The Lana é um recém-inaugurado hotel de luxo que rapidamente se tornou um dos mais disputados da cidade. Pudera: os quartos voltados para a marina ostentam uma vista única do skyline de Dubai e do Burj Khalifa — que pode ser visto, inclusive, de *dentro* da banheira de imersão da suíte (a partir da categoria Marina Junior Suite). O Lana também abriga um *skypool* com um bar e o restaurante Jara by Martín Berasategui, do famoso chef basco detentor de 11 estrelas Michelin. Mas, no quesito bem-estar, é o Spa Dior que se destaca. O primeiro da marca de luxo francesa no Oriente Médio abriu suas portas em 2024, e preza pelos tratamentos cuidadosos — de terapias com pedras semi-preciosas à limpeza de pele com produtos Dior. O chá servido ao final, com direito a biscoitinho gravado com a logo e vista para a marina, garante o bem-estar absoluto. **Diárias no The Lana a partir de R$ 3.800 Tratamentos no Spa Dior: a partir de R$ 580 (15 minutos) e R$ 860 (30 minutos)**

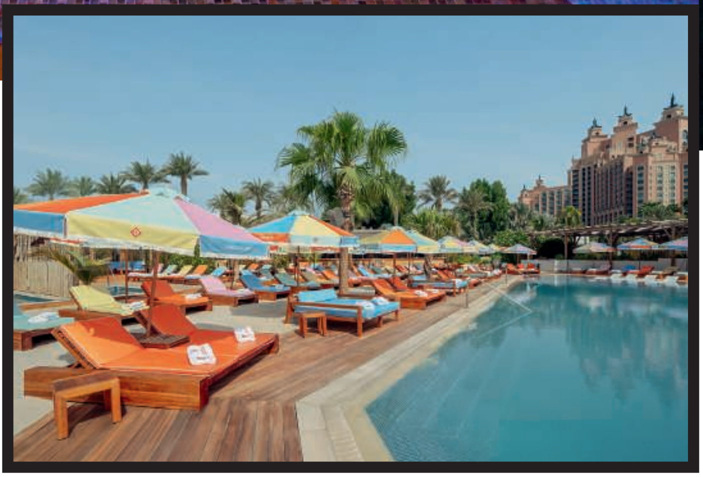
JARA BY MARTÍN BERASATEGUI

O fogo é o protagonista deste restaurante no The Lana. Destaque para os cortes de carne assados à perfeição e os peixes frescos, que são trazidos do Golfo da Biscaia, que banha o país basco, a cada dois dias. Para um prato único, peça o tartar de tomate: feito com os frutos frescos juntamente com secos, ele tem textura, aparência e gosto de carne. Inexplicavelmente delicioso. **Tartar de tomate: R$ 130 @jarabymartinberasategui**

ines249

ATLANTIS THE PALM + AWAKEN SPA

Símbolo do primeiro boom de Dubai, o hotel Atlantis The Palm fica bem na ponta do Jumeirah, o arquipélago artificial construído em formato de palmeira que abriga algumas das construções mais simbólicas da cidade. O The Palm, com sua arquitetura e decoração temáticas, é um clássico do lazer familiar: o resort conta com um aquário, um dos maiores parques aquáticos do mundo, um enorme espaço kids, galerias com lojas e uma praça de alimentação de deixar qualquer shopping brasileiro com inveja. Mas os adultos também podem desfrutar de mimos por lá. Aqui, o destaque é o spa Awaken e a massagem de mesmo nome. Primeiro, sorteia-se um elemento — ar, terra, água ou fogo — e, a partir do resultado, ganha-se um tratamento correspondente, com trilha sonora, aroma ambiente e movimentos próprios. A massagem é vigorosa, longa e profundamente restauradora. Prepare-se para entrar em um delicioso universo paralelo. **Atlantis – The Palm, diárias a partir de R$ 3.600. Massagem Awaken: R$ 1.200 (60 minutos)**



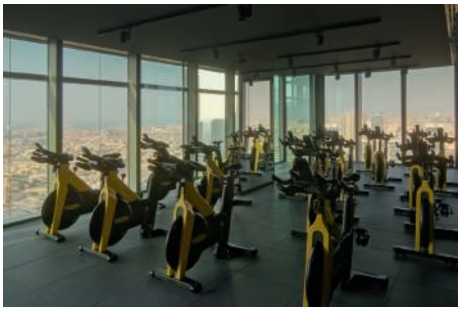
CASABLANCA BEACH CLUB

Outra diversão mais adulta do The Palm é o clube de praia Casablanca, a poucos passos do hotel. Essa praia particular conta com uma ampla piscina com bar aquático e coquetelaria de primeira, além de piscinas menores para grupos fechados. A comida é repleta de ingredientes frescos (não deixe de provar o crudo de atum e o taco de lagosta), e a praia dá acesso ao mar do Golfo Pérsico. Nada melhor para equilibrar o calorzão do Oriente Médio. **Acesso ao clube: a partir de R$ 175 por dia**

ines249

SIRO ONE ZA'ABEEL

O SIRO é uma academia, um hotel e um clube social — tudo junto. Essa mistura faz sentido quando se está falando com pessoas que vivem em movimento, como é o caso de quem vai para Dubai. "O objetivo é que nossos frequentadores possam manter a rotina de exercícios mesmo quando estão em trânsito, longe de casa", explica Jamie Moore, diretor de Fitness do estabelecimento. A ideia é que ninguém mais jogue a dieta e o treino pelos ares só porque está viajando. De fato, no Siro, não há desculpas: os quartos de hotel (equipados com amenidades voltadas para uma noite de sono de qualidade) ficam a poucos passos de distância da academia, das aulas coletivas e dos centros de tratamentos. Estes últimos oferecem desde massagens — destaque para a facial, vigorosa na medida, feita com produtos Proverb, uma linha boutique de skincare orgânica — a procedimentos de *biohacking*. O movimento físico e a recuperação pós-exercícios são a prioridade. Da recepção ao restaurante, só se vê pessoas em excelente forma física com roupas de academia — fui testar uma insuspeita aula de alongamento e saí suando dos pés à cabeça. Há duas opções para frequentar o Siro: ou como hóspede regular ou como membro permanente. Nesse caso, a lógica é a de um clube. A pessoa passa por um processo de seleção, que avalia seu comprometimento com a saúde e o bem-estar, e fica apta a frequentar o estabelecimento toda vez que quiser. "Queremos estimular o networking. Há pessoas que se conhecem aqui e acabam abrindo empresas juntas", comemora Jamie. **Diárias no hotel a partir de R$ 2.000 Anuidade do clube: a partir de R$ 17.000**

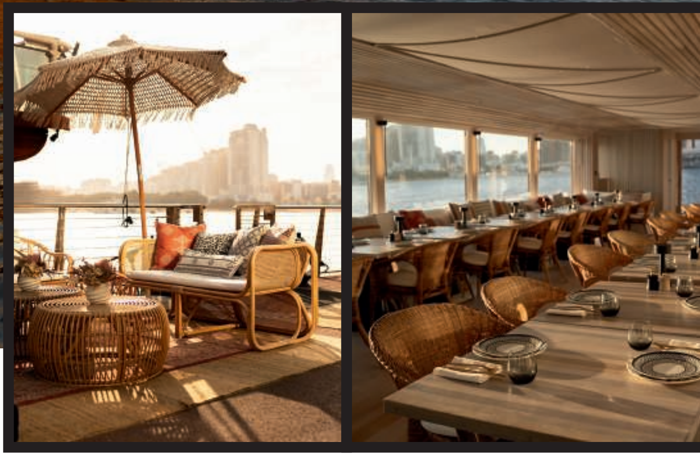


Fotos Divulgação

ines249

LADY NARA

Poucas experiências são tão únicas quanto um jantar neste barco, perfeitamente sincronizado com o pôr do sol. As cores do céu vão mudando à medida que a embarcação passa pelos principais pontos turísticos de Dubai, sempre com um subtom alaranjado — lembrança de que estamos, afinal, no meio do deserto. A comida é outra atração à parte: simples, bem-feita, misturando referências mediterrâneas à gastronomia dos Emirados. Se puder escolher só um passeio fora do óbvio em Dubai, opte por este. **Passeio de 3 horas: a partir de R$ 710, com comida e bebida não-alcoólica inclusas**



SOHUM WELLNESS SANCTUARY

Uma porta de madeira surpreendentemente grande determina os limites entre o mundo exterior e a paz que há do lado de dentro do Sohum Wellness Sanctuary. "A ideia é que as pessoas passem por um portal e deixem para trás o ritmo agitado da cidade", conta Petra Peternel, gerente geral do spa, que foi eleito o melhor de ayurveda do mundo pelo Luxury Lifestyle Awards. Antes de qualquer tratamento, a pessoa é dirigida a uma consulta médica que, a partir de uma conversa e da medição do seu pulso, vai determinar em qual *dosha* (uma espécie de "biotipo" da ayurveda) você se encaixa: *vata*, *pitta* ou *kapha* — regidos respectivamente pelo ar, fogo e terra. Com meu diagnóstico de *vata* + *pitta* em mãos, fui guiada a uma sessão de Shirodhara. Nessa terapia, passei uma hora recebendo o fluxo contínuo de um óleo morno na testa. O líquido aquecido, preparado a partir de ervas, vai sendo despejado sobre a fronte em um ritmo de vai e vem constantes, que invoca concentração total e relaxamento profundo. A médica havia me avisado que o Shirodhara seria excelente para limpar a mente e provocar noites profundas de sono. E ela tinha razão. **Tratamento Shirodhara: R$ 1.000** □

Fotos Divulgação

ines249

Rua Othão, 350, Vila Leopoldina, São Paulo, SP. Segunda a sexta-feira, 10h às 18h. Sábados, 10h às 17h.

Outlet Gabriel: luxo acessível, São Paulo em movimento e o futuro dos outlets de decoração

Novo destino de design une curadoria, estilo e preços acessíveis em uma experiência inédita de outlet urbano

São Paulo nunca para. A metrópole cresce, reinventa-se e dita tendências que inspiram todo o Brasil. Nos últimos anos, bairros antes industriais passaram a abrigar startups, agências de publicidade, academias, escolas, empreendimentos imobiliários e espaços culturais, transformando a paisagem urbana e o modo como os paulistanos consomem.

Nesse contexto de efervescência, surge o Outlet Gabriel, um projeto inovador que vai além da ideia tradicional de compras com desconto. Comprar bem e barato é a missão que move o espaço. Mas, na outlet urbana, o preço justo se une à curadoria, design e experiência.

A VISÃO DE UM EMPRESÁRIO

À frente desse movimento está Kamyar Abrarpour, empresário visionário que percebeu um desejo latente do consumidor: a busca por fluidez na compra. Segundo ele, "as pessoas não querem apenas entrar, escolher e pagar. Elas querem garimpar, viver uma experiência, ser surpreendidas, encontrar exclusividade e, ao mesmo tempo, ter a certeza de que fizeram um bom negócio. O Outlet Gabriel nasceu para traduzir esse novo comportamento".

Com mais de 1 500 metros quadrados, o espaço se tornou rapidamente um ponto de encontro da Vila Leopoldina, oferecendo um ambiente que mistura design, arte, cultura e gastronomia.

MAIS DO QUE COMPRAS: EXPERIÊNCIAS!

O Outlet Gabriel se afasta do modelo "entra e sai" do varejo tradicional. A proposta é ficar, conviver, descobrir. Eventos abertos ao público, oficinas, promoções temáticas e ações culturais fazem parte da rotina do espaço. A cada visita, há algo novo para ver, experimentar e levar para casa.

Até quem prefere comodidade encontra seu lugar: o parceiro Superbid amplia a experiência para o digital, com leilões virtuais que replicam o mesmo dinamismo do empreendimento.

E como não há experiência completa sem gastronomia, o Kofe é um convite irresistível. Seja para um café no meio do dia, uma reunião de trabalho, uma pausa com amigos ou a tradicional feijoada de 4ª feira e sábado, o espaço gastronômico é parte essencial da atmosfera leve e acolhedora do Outlet.

Essa diversidade transforma o Outlet Gabriel em um grande hub criativo de lifestyle, decoração e bem-estar, onde cada visita oferece algo novo.

Siga-nos no Instagram
@outletgabrieloficial

Um ecossistema de marcas em constante expansão

A força do Outlet Gabriel está também em sua curadoria de marcas parceiras, que garantem diversidade de estilos, produtos e propostas. Entre elas:

Amazoon Woods Home – móveis de madeira;
Ateliê Tico Canato – arte e design;
Banho Mais – artigos para banheiro;
Bed For You – camas, colchões e travesseiros;
by Kamy – tapetes e tapeçarias;
Casa.Couro – mobiliário de couro;
Clayf Móveis – estofados e mobiliário;
Crissair Home Electro – eletrodomésticos;
D.Filipa – itens de mesa posta;
Decor Tricot – tricô decorativo;
Ecco Arte – Atelier Yamin – mobiliário e decoração;
GS Mármores – marmoraria;
Indusparquet – revestimentos de madeira;
Infinite Image – soluções em espelhos;
JRJ Tecidos – tecidos finos;
Kofe – cafeteria e restaurante;
Lumini – iluminação;
Map – móveis planejados;
Minimal Design – mobiliário;
Saccaro – mobiliário.

PRODUZIDO POR **ABRIL BRANDED CONTENT**

ines249

Pensar no amanhã

O que está em jogo quando vivemos mais do que planejamos

TEXTO TATI GRACIA

No Brasil, já são 59 milhões de pessoas com mais de 50 anos, segundo a ONU (2024). Isso representa 27% da população. A cada 20 segundos, alguém cruza essa marca simbólica, ingressando em um grupo que cresce em ritmo acelerado. Dentro de apenas duas décadas, quatro em cada dez brasileiros terão mais de 50 anos. É um movimento rápido, profundo e que já está transformando famílias, carreiras e relações.

Apesar da potência, ainda lidamos com esse dado de forma despreparada. Longevidade não é só sobre viver mais. É sobre viver com autonomia, dignidade e proteção. Sem estrutura, o tempo extra vira dívida: de saúde, de recursos e de qualidade de vida.

Os números confirmam a virada. Em 2024, a geração 50+ movimentou R$ 1,8 trilhão no Brasil, quase um quarto do consumo das famílias, segundo a pesquisa *Série Brasil Prateado* da consultoria Data8. A projeção é que, em 20 anos, essa cifra ultrapasse R$ 3,8 trilhões, repre-

Foto Getty Images; **Retrato** Divulgação

ines249

sentando 35% do consumo domiciliar privado. Ainda assim, esse segmento etário da população segue invisível nas estratégias de marcas, nas políticas públicas e até nas conversas cotidianas.

O maior risco hoje não é morrer cedo, mas viver mais do que o dinheiro consegue sustentar. O Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) aponta que famílias brasileiras gastam até 30% da renda com saúde de idosos, enquanto dados do Ministério da Saúde mostram que 70% das mulheres cuidadoras destinam mais de 40% da sua renda a esse papel. E não se trata apenas de medicamentos: é moradia que precisa de adaptação, transporte acessível, suporte emocional que raramente existe...

PLANEJAR É PRECISO

Sem planejamento, a longevidade pode significar apenas prolongar o cansaço. É nessa hora que a economia do cuidado entra como eixo central. Cuidar tem custo de tempo, dinheiro e oportunidades — que recai majoritariamente sobre as mulheres. No meu livro *Diversa-IDADE* intitulo essa geração como sanduíche, sempre entre o papel de sustentar silenciosamente a engrenagem familiar e social e o de seguir sem ser vista quando o tema é cuidado e qualidade de vida.

NO BRASIL, JÁ SÃO 59 MILHÕES DE PESSOAS COM MAIS DE 50 ANOS. *ISSO REPRESENTA* 27% DA POPULAÇÃO*

**Dados da ONU (2024)*

É nesse intervalo da vida que a invisibilidade feminina pesa mais. Somos nós que sustentamos o emocional da família e coordenamos a rotina de quem depende de nós. Mas, quando olhamos para as políticas de cuidado, raramente estamos no centro. Isso é o que chamo de invisibilidade madura: o maior desperdício humano do nosso tempo.

Esse é o paradoxo da longevidade. De um lado, uma das maiores conquistas da nossa história: nunca tantas mulheres chegaram aos 50, 60 ou 70 anos com vitalidade e desejo de continuar contribuindo. De outro, sem preparo, essa conquista se transforma em dívida coletiva, que recai sobre famílias, sobrecarrega mulheres e tensiona sistemas de saúde.

A grande questão é que o futuro não se resolve sozinho. Se a economia do cuidado é a base que sustenta a vida, ela precisa estar no centro das decisões em casa, nas empresas e no poder público. Isso significa compartilhar responsabilidades, repensar moradia e mobilidade com olhar intergeracional, garantir acesso à saúde preventiva e criar redes de apoio que aliviem a sobrecarga. Também significa encarar escolhas financeiras com antecedência: planejar orçamento, revisar prioridades e conversar sobre o "como" e o "onde" vamos querer viver nos próximos anos.

Nada disso acontece sem diálogo. É preciso haver conversas entre casais, entre mães e filhas, entre irmãos. Conversas sobre dinheiro, tempo e limites. Não adianta pensar na longevidade como algo distante. Ela já está aqui.

> **“*O MAIOR RISCO HOJE NÃO É MORRER CEDO, MAS VIVER MAIS DO QUE O DINHEIRO CONSEGUE SUSTENTAR*”**

A questão não é se vamos viver mais — a questão é: vamos viver melhor? A longevidade não cabe mais em frases feitas nem em promessas vagas. Ela exige a coragem de olhar para frente com lucidez e, ao mesmo tempo, agir no presente.

Planejar é cuidado. E cuidado, quando real, é liberdade. ◻

longevidade

Tati Gracia

analista comportamental, gerontóloga, professora e autora de Diversa-IDADE *(Ubook)*

ines249

Tóia Ferraz

Grávida e com a agenda lotada de lançamentos, a atriz paulistana celebra seu grande momento

TEXTO ANA LUIZA BEZERRA

Nunca é tarde para mudar a rota e correr atrás dos sonhos — e Tóia Ferraz é prova disso. Filha de arquitetos, ela cresceu cercada por arte e criatividade, mas foi no teatro que descobriu sua verdadeira paixão.

"Estudei numa escola com uma pedagogia voltada para as artes. Foi lá, na oitava série, que fiz minha primeira apresentação: interpretava um homem-pássaro, em uma peça do Mozart", relembra — o personagem era o Papageno, da ópera *A Flauta Mágica*. A experiência marcou um antes e depois. "O Papageno era cômico, todo atrapalhado. Lembro de ouvir a plateia rir e achar aquilo muito mágico."

Só que o caminho artístico precisou esperar. Embora tenha passado boa parte da vida envolvida com o teatro, Tóia seguiu o legado dos pais e formou-se em arquitetura. "Eu tinha meu próprio escritório, mas estava infeliz. Nunca tinha me jogado de fato na vida de atriz como profissional", conta. O destino, porém, começou a mudar quando ela aceitou participar de um comercial de TV — experiência que lhe rendeu o suficiente para investir em um curso de artes cênicas em Nova York. "Pensei: 'se eu gostar muito do curso, vou tomar coragem, fechar o escritório e me assumir como atriz'. E aconteceu exatamente isso."

De volta ao Brasil, Tóia teve a sorte de cruzar o caminho de um antigo conhecido: o diretor Afonso Poyart. Depois de uma série de testes, conquistou o papel de Rocha, na série *Ilha de Ferro* (Globoplay, 2018). "Me senti privilegiada, porque cheguei ali e o elenco era incrível. Mas, ao mesmo tempo, eu sabia que tinha estudado muito para estar lá", lembra.

Desde então, a atriz tem se destacado em personagens diversos, e 2025 marcou um dos momentos mais importantes de sua trajetória. Em agosto, assumiu um de seus primeiros papéis como protagonista na comédia *C.I.C. — Central de Inteligência Cearense*, em que interpreta a vilã Koorola. Agora, em novembro, estreia como Marion no elenco principal de *Praia dos Ossos* (HBO Max), série inspirada no podcast homônimo que revisita a história da socialite mineira Ângela Diniz.

Para além do papel de atriz, Tóia segue se aventurando e se transformando para novos projetos. Após enfrentar perdas gestacionais, ela decidiu transformar dor em criação: está preparando seu primeiro projeto solo no teatro, *Eu Quero Ver*, previsto para 2026. O espetáculo aborda as angústias e silêncios que cercam esse processo. "Isso me motivou a falar. Quero ser um canal para que outras mulheres que passaram por isso se sintam acolhidas. Por que ninguém está falando disso? Elas não estão sozinhas, somos muitas."

Coincidentemente, o momento é dos mais férteis em todos os campos da vida da atriz: Tóia vive a gestação da pequena Íris, um símbolo de recomeço e da força que sempre moveu suas escolhas — dentro e fora dos palcos. □

Foto Divulgação

ines249

A número 1 há 50 anos.
50
ANTENA 1
Disponível em
Google Assistant
amazon alexa
Google Play
Roku
App Store
LG
SAMSUNG
tv
fire tv

ines249

Vidros de proteção solar para residências é Habitat

A escolha certa para quem busca bem-estar, eficiência e sofisticação.

Habitat é a linha de vidros para residências que diminui até 70% do calor e reduz até 99% dos raios UV, sem deixar de lado o bom gosto e a elegância dos ambientes. Une tecnologia de alto desempenho ao que existe de mais moderno no mundo do design, para que o conforto também seja visual.

SAIBA MAIS

@vidroshabitat www.vidroshabitat.com.br

habitat by cebrace

2025, Loft Praça Central - Deborah Pinheiro | Deborah Pinheiro ARQ